

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
А.Б.Овсепян
от «25» декабря 2023 г.

Программа физической подготовки (по виду спорта «пауэрлифтинг»)

в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению
муниципальной работы «Организация и проведение
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения»

Срок реализации Программы: 3 года

г. Краснодар
2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Нормативная часть	7
1.1. Специфика организации физической подготовки средствами пауэрлифтинга, в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»	7
1.2. План физической подготовки	24
Раздел 2. Методическая часть	26
2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)	26
2.2. Общая физическая подготовка	26
2.3. Развитие физических качеств	27
2.4. Пауэрлифтинг как избранный вид спорта	28
2.5. Подвижные игры	30
2.6. Контрольные испытания	31
2.7. Проведение мастер - классов с ведущими пауэрлифтерами Краснодарского края	31
2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	32
2.9. Средства и методы обучения пауэрлифтингу	32
Раздел 3. Система контроля и учетные требования	43
Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию	43
Раздел 5. Заключение	48
Раздел 6. Перечень информационного обеспечения	48

Пояснительная записка

Программа физической подготовки (по виду спорта «пауэрлифтинг») (далее – Программа) предназначена для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Предназначена для организации спортивно-оздоровительной деятельности по физической подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к физической 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 методических рекомендаций по выполнению муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденной приказом Департамента по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Краснодар от 30 августа 2023 года № 435, а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение занимающимися 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 физической подготовки, совершенствование спортивного мастерства занимающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения занимающихся 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 уровней групп физической подготовки:

- 1) группы физической подготовки стартового уровня (далее – ГФПСУ);
- 2) группы физической подготовки базового уровня (далее – ГФПБУ).

Программный материал физической подготовки занимающихся начиная со стартового уровня до базового уровня предполагает решение следующих задач:

1. В группе физической подготовки стартового уровня:

- 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;
 - укрепление здоровья.
2. В группе физической подготовки базового уровня:
 - 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.

Задачи реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, принятие навыков самостоятельного физического самосовершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения физической подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;
 - получение спортсменами знаний в области пауэрлифтинга, освоение правил соревнований, изучение истории пауэрлифтинга, опыта мастеров прошлых лет;
 - формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
 - воспитание морально-волевых качеств, принятие патриотизма и общекультурных ценностей;
 - повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры, это:

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);

- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным);
- ответственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

Направления реализации Программы:

1. Образовательное направление:
 - формирование теоретических и практических основ освоения вида спорта «пауэрлифтинг»;
 - ознакомление с терминологией вида спорта пауэрлифтинг.
2. Воспитательное направление:
 - воспитательная работа, направлена на разностороннее развитие личности;
 - воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
 - формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;
 - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
3. Оздоровительно-гигиеническое направление:
 - оказание положительного влияния на нервную систему;
 - активизация обмена веществ;
 - улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
4. Психосоциальное направление:
 - снятие психологической напряженности, создания оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств;
 - формирование и совершенствование спортивного характера;
 - обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на физкультурных мероприятиях.
5. Спортивное направление:
 - развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость);
 - разностороннее физическое развитие;
 - овладение техникой пауэрлифтинга;
 - участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Характеристика вида спорта:

Пауэрлифтинг или силовое триборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

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 пауэрлифтинге 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.

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в группах физической подготовки, системе контроля и зачетные требования, требования к материальной базе и инфраструктуре, заключение и перечень информационного обеспечения.

Раздел I. Нормативная часть

1.1. Специфика организации физической подготовки средствами пауэрлифтинга, в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями по выполнению муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.1.1. *Срок реализации Программы:* 2 календарных года (с 1 января по 31 декабря текущего года).

Требования к срокам реализации групп физической подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих физическую подготовку в группах физической подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации групп физической подготовки и возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку в группах физической подготовки

Группы физической подготовки	Год обучения групп физической подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Группы физической подготовки стартового уровня (ТФЛСУ)	2	10	8	16
Группы физической подготовки базового уровня (ТФЛБЗУ)	5	12	6	12

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе занимающегося из группы в группу физической подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании тренировочных групп.

Для зачисления в группу физической подготовки лицо, желающее пройти физическую подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления в соответствующую группу физической подготовки.

При комплектовании тренировочных групп в Учреждении:

- 1) формируются тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и группам физической подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста занимающегося;
 - наличия у занимающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «футбол».
- 2) возможен перевод занимающегося из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость тренировочных групп в группах физической подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не превышает двукратного количества занимающихся.

1.1.2. Объем Программы.

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Нормативы уровня физической подготовки	Группы и года физической подготовки		Группы физической подготовки базового уровня	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Общее количество часов в год	234	312	520	728

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп физической подготовки базового уровня, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного года физической подготовки.

1.1.3. Виды (формы) занятий, применяющиеся при реализации Программы

Тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

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

Тренировочные занятия

Обучение занимающихся по Программе осуществляется на русском языке. Тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января.

При составлении расписания тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей занимающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут) и не должна превышать:

- в группах физической подготовки стартового уровня – двух часов;
- в группах физической подготовки базового уровня – трех часов;

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

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

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе тренировочные группы для проведения тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, тренировочные мероприятия (соревнования, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.;

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

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

Тренировочные мероприятия

Тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Учреждением в целях качества подготовки занимающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий (соревнований).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

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

Виды тренировочных мероприятий и предельная продолжительность тренировочных мероприятий по годам физической подготовки представлены в Таблице № 3.

Тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по годам физической подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения тренировочных мероприятий и обратно)	
		Группы физической подготовки стартового уровня (ГФПСУ)	Группы физической подготовки базового уровня (ГФПБУ)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Тренировочные мероприятия о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав занимающихся для участия в тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия занимающихся 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).

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет занимающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды соревнований и матчей	Года физической подготовки		До трех лет	Свыше трех лет
	Группы физической подготовки стартового уровня (ГФПСУ)	Группы физической подготовки базового уровня (ГФПБУ)		
Контрольные	До года	Свыше года	2	2
Отборочные	1	1	1	2
Основные	-	-	1	2

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

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

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования – в которых выявляются возможности занимающегося, 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 занимающимися 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 физической подготовки.

Занимающиеся, 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 спортсмена в соответствующем соревновании.

Головой тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам физической подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

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

В тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Учреждения.

Индивидуальный план физической подготовки (самостоятельная подготовка) для занимающихся разрабатывает самостоятельно тренер для каждого года физической подготовки.

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы физической подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия (соревн), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежесезонное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Соотношение видов физической подготовки в структуре тренировочного процесса в группах физической подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5
Соотношение видов физической подготовки в структуре
тренировочного процесса в группах физической подготовки

№ п/п	Виды физической подготовки и иные мероприятия	Года физической подготовки			
		Группы физической подготовки стартового уровня (ТФПСУ)	Группы физической подготовки базового уровня (ТФПБУ)	До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

1.1.4. Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.

Сроки проведения приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

Зачисление спортсменов осуществляется на основании сдачи приемных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Количество бюджетных мест и формирование списочного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется исходя из количества бюджетных мест, утвержденных муниципальным заданием Учреждения на текущий год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы занимающихся, по годам физической 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 специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий год или уровень физической подготовки по виду спорта.

Контрольные нормативы – это итоговая аттестация занимающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности занимающихся, по видам физической подготовки на каждом году физической подготовки с учетом уровня спортивной квалификации занимающегося.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 6, 7.

Таблица № 6
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода в группы физической подготовки
 стартового уровня (ГФПСУ)**

№ 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	6,4	не более 5,7	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 толчком 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 № 7
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
 уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
 перевода в группы физической подготовки базового уровня (ГФПБУ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	28
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 (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Методические рекомендации по организации проведения контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30 м.

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

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

Оборудование: перекладина.
Комментарии к проведению: спортсмен выплывает из исходного положения виса 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. Засчитывается 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 поднялся 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 пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно. 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: выплывается 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 парнером 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Комментарии к проведению: выплывается 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 свод стопы и максимально напрягайте 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: выплывается 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.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

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 впереди 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 тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Любой подъем штанги или любая предельная 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 сохранила 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 дыхание и не изменять технику.

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

Оценка уровня подготовки занимающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки занимающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов занимающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- истории вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

1.1.5. Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

1. копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
 2. оригинал медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятий по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н;
 3. цветные фотографии поступающего (в количестве 3-х шт., формата 3x4 см);
 4. копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего (форма №8) или копия свидетельства о регистрации по месту пребывания (форма №3);
 5. копия СНИЛС поступающего;
 6. заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);
 7. паспорт одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства (предоставляется оригинал при заполнении заявления о приеме);
- Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Правилами организации работ, посещения и поведения в Учреждении, техникой безопасности, Уставом Учреждения, Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

1.1.6. Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления

1. Отсутствие медицинских документов.
2. Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы по соответствующему заявлению родителей (законных представителей).

3. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по муниципальному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

1.1.7. Организация перевода спортсмена от одного тренера к другому и смены расписания занятий.

Перевод спортсмена в течение года от одного тренера к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе спортсмена учитываются:

- согласие тренера на перевод спортсмена к другому тренеру;
- согласие тренера, к которому планируется перевод спортсмена;
- наполняемость групп тренера, к которому планируется перевод спортсмена.

Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.8. Основания для отчисления спортсмена в течение года:

1. Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным сооружением.
 2. Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносятся устное предупреждение тренером, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной тренера, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).
 3. Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 4. Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).
- Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.2. План физической подготовки

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

1. Теория и методика физического воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств спортсмена, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качеств человека:

- 1) Быстрота – способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

- 2) Сила – способность спортсмена преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений.

- 3) Выносливость – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления

- 4) Гибкость – способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой, которая зависит от
 - анатомических особенностей суставов;
 - эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
 - способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

- 5) Ловкость (двигательно-координационные способности) – способность спортсмена осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

3. Избранный вид спорта – пауэрлифтинг.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и специальной физической подготовки (далее – СФП));

– освоение соревновательных нагрузок.
Освоение данного раздела включает в себя умения развивать необходимые специальные физические качества для игры в пауэрлифтинг.

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов, представленных в таблице 6 и 7.

5. Проведение мастер-классов ведущими пауэрлифтерами Краснодарского края.

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими пауэрлифтерами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по пауэрлифтингу с целью формирования дальнейшего интереса спортсменов к систематическим занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

6. Участие спортсменов в спортивных мероприятиях.

Спортсмены могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, муниципальных образований Краснодарского края, министерства физической культуры и спорта Краснодарского края по решению тренера, работающего с этим спортсменом, и согласованном с директором Учреждения или лицом его замещающим.

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «пауэрлифтинг» и его социальной роли.

Спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
 - «Правила поведения в спортивном зале. Использование спортивного инвентаря» (лекция, беседа);
 - «О пользе занятий видом спорта «пауэрлифтинг»;
 - «Влияние физических упражнений на организм человека» (лекция, беседа).
 - «Физические качества, необходимые для занятий пауэрлифтингом» (лекция, беседа).
- Теоретические занятия проводятся в спортивном зале.

2.2. Общая физическая подготовка

ОФП является необходимым звеном при проведении занятий.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения. Современный пауэрлифтинг предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. Пауэрлифтеру необходимо обладать не только высоким уровнем атлетизма, но и умением выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшем уровне активности.

2.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Развитие скоростных способностей.

Быстрой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение. В основе своей это результат применения силы в отношении какого-то тела. Во время движения тело человека или какая-то его часть представляют массу, а сокращение мышц - силу. Движение происходит в том случае, если сила больше, чем сопротивление. С увеличением силы пропорционально возрастает скорость движения данного тела. Быстрота имеет много форм проявления.

С точки зрения физиологии быстрота - это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц.

С точки зрения кинематики быстрота имеет три формы проявления: линейная скорость (скорость движения частей тела человека), скорость бета на короткие дистанции (ускорение), угловая скорость (наивысшая скорость бета). Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястья.

Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага.

Развитие силовых способностей.

Сила подразделяется на два вида: статическую и динамическую силу. Понятие динамической силы указывает на то, что сила растяжения мышцы во время работы не изменяется, однако изменяется ее длина при сокращении - так называемое сокращение перед напряжением. Термин «статическая сила» указывает на то, что во время сокращения мышцы ее длина не изменяется, изменяется сила растяжения мышцы - сокращение перед растяжением.

У пауэрлифтеров в зависимости от действий, которые они выполняют, различны группы мышц работают во всех режимах. Статический режим работы наблюдается у мышц, осуществляющих хват. В то же время, выполняя упражнения, мышцы плеча и предплечья работают в динамическом предололеватом режиме. В этом же динамическом предололеватом режиме работают мышцы ног в начале резкого старта, прыжка, в динамическом

уступающем режиме - при приземлении после прыжка, необходимой для мгновенной смены направления.

Развитие выносливости.

При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке пауэрлифтеров следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к пауэрлифтингу.

Пауэрлифтеру требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстрой реакцией. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей пауэрлифтинга. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстрой реакцией. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах. Поскольку продолжительность соревнований значительно, к нервной системе пауэрлифтера предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей пауэрлифтинга.

Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).

Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством, как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем больше запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их.

Координационные способности имеют одно, из наиболее важных, значений для пауэрлифтинга. Во-первых, высокий уровень развития координационных способностей - решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники; во-вторых, пауэрлифтер быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства.

2.4. Пауэрлифтинг как избранный вид спорта

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting: power - «сила» и lift - «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в предололении 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 англоязычной 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 ФIPF, проводятся по регламенту IPF, считающемуся 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 экипировочному пауэрлифтингу, но в последние годы, на волне интереса к безэкипировочному пауэрлифтингу, начала проводить

соревнования и по этой разновидности вида спорта, называя ее «классическим пауэрлифтингом».

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры - это укрепление здоровья и совершенствования физического развития детей и подростков обеспечивается решением следующих взаимосвязанных задач:

- закаливание, улучшение осанки;
 - повышение работоспособности;
 - овладение школой движений;
 - воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, умение применять их на отдыхе и дома;
 - приобретение необходимых знаний по гигиене, медицине, физической культуре и спорту;
 - обучение жизненно важным умениям и навыкам, применению их в различных по сложности условиях и в экстремальных ситуациях;
 - развитие двигательных способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психофизиологических процессов и свойств личности;
 - приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
 - углубление знаний о гигиене, закаляющих процедурах, физическом развитии, значении физической культуры в режиме дня.
- Занятия подвижными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
- Основными задачами игры являются:
- укрепление здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приемами техники и тактики;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
 - привитие занимающимся организаторских навыков;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки занимающихся по пауэрлифтингу;
 - подготовка занимающихся к соревнованиям.

2.6. Контрольные испытания

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для занимающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения занимающимися требований к результатам прохождения физической подготовки применительно к уровню физической подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из уровней физической подготовки результаты прохождения физической подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, занимающийся отчисляется на данном уровне физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для контрольных испытаний, для перевода в группы физической подготовки базового и стартового уровня представлены в таблице 6, 7.

2.7. Проведение мастер - классов с ведущими пауэрлифтерами Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых спортсмены спортивной сборной команды Краснодарского края по пауэрлифтингу демонстрируют технику.

Так же допустимо проведение занятий тренером совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по пауэрлифтингу в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

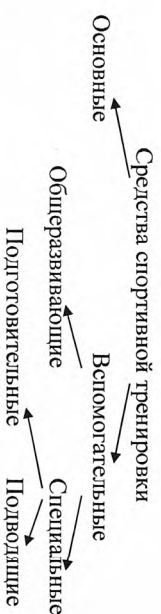
2.9. Средства и методы обучения пауэрлифтингу

К основным средствам обучения относятся физические упражнения.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастера спорта.

Основным средством подготовки пауэрлифтеров служат физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше построить тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрать группу упражнений, тренер может проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений.

Средства спортивной тренировки условно можно подразделить на 2 группы: основные упражнения и вспомогательные.



Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в пауэрлифтинг, то есть то специфическое, что отличает пауэрлифтинг от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделены на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения используются для решения задач общей физической подготовки.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладение игровыми навыками. Их делит на *подготовительные*, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и *мобильные*, направленные непосредственно на овладение структурной технической приемов. В группу подвижных входят имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча).

Методы обучения

Словесные методы:

1. Дидактический рассказ – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. Описание – это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие формы двигательного действия, сообщение о характере протекания явлений. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3. Объяснение – метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (правил, понятий, законов движения). В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении тренировочного задания. При объяснении широко используются спортивная терминология, характерная для данного раздела программы.

4. Беседа – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером и занимающимися.

5. Разбор – форма беседы, проводимая с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. Лекция представляет собой системное, последовательное освещение определенной темы.

7. Инструктирование – точное, конкретное изложение тренером предлагаемого занимающимся задания.

8. Комментарии и замечания. Тренер по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному занимающемуся.

9. Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся. Под *распоряжением* понимается словесное указание тренера на занятие, которое не имеет определенной формы. Распоряжения даются для выполнения какого-либо действия («постарайтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортивной и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе. *Команда* имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание, командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий. *Указание* представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательного действия (например, «быстрее», «выше замах» и т.п.).

10. Подсчёт – основная форма управления выполнением физических упражнений.

Наглядные методы:

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий.

К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений тренером или по его заданию одним из занимающихся);

- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм, двигательных действий, рисунков, схем и др.);

- методы направленного прочувствования двигательного действия;

- методы срочной информации.

1. Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ движений тренером или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрацией и занимающимся, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Требования к показу:

- показ должен сопровождаться объяснением;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: первый показ должен давать целостное представление о технике выполнения физического упражнения; в дальнейшем можно обращать внимание занимающихся на отдельные движения и в показе подчеркивать эти моменты; иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения; делают паузы;
- показ должен быть точным и принят за образец;
- показ упражнения можно поручать занимающемуся в следующих случаях: если тренер по состоянию здоровья не может показать; если при показе тренер вынужден принять позу, при котором неудобно объяснять; когда необходимо убедить занимающихся, что упражнение выполнить можно;
- при показе тренер должен выбрать правильно место, чтобы его видели все занимающиеся, и он мог контролировать их выполнение;
- показ должен быть зеркальным;
- «неправильный показ» применять не обязательно.

2. Методы опосредованной наглядности

Они создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся:

- демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов;
- рисунки фломастером на специальной доске;
- зарисовки, выполняемые занимающимися;
- использование различных муляжей и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью *видеофильмов* демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательные действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют тренеру продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия.

3. Методы направленного прочувствования двигательного действия

Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь тренера при выполнении двигательного действия (например, проведение тренером руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании мяча на дальность);

- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

4. Методы срочной информации

Предназначены для получения тренером и занимающимся с помощью различных технических устройств срочной информации с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велотренажеры, беговые дорожки, гребной тренажер), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображаются на дисплее.

Методы обучения двигательным действиям (в целом, по частям, сопряженного воздействия) и их реализация. Методы обучения двигательным действиям принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подобию упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- целостный метод;
- расчлененный или по частям;
- сопряженного воздействия.

Целостный метод применяется на любом периоде обучения. Сущность его в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в

целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет изучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, ОРУ и т.п.). Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания занимающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в технике, следовательно, при освоении упражнений сложной структурой его применение нежелательно.

Расчлененный метод применяется на первых годах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным изучиванием и последующим соединением в единое целое. Правила применения этого метода:

1. обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения;
2. расчленить упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были самостоятельными или менее связанными между собой;
3. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединить их;
4. выделенные элементы изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток этого метода заключается в том, что изолированно расчлененные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененный методы часто комбинируют. Сначала приступают к изучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия применяется при совершенствовании двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае совершенствуется техника движения и физические способности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств

Методы воспитания физических качеств принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. *Методы воспитания физических качеств*

представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Равномерный метод представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Его разновидностям являются:

- а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений);
- б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений).

Повторный метод – это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Переменный метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме изменяющейся интенсивности. Есть разновидности этого метода:

- а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
- б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Интервальный метод. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Разновидности этого метода:

- а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-80-90-95 кг. и так далее с полными интервалами отдыха между подходами);
- б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-90-50 кг., а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);
- в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800+400+200+100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Для каждого упражнения определяется место – «станция». В круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающиеся выполняют одно из упражнений и проходят круг от 1 до 3 раз. Этот метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств. Сначала располагаются в такой последовательности, чтобы физическая нагрузка на мышцы рук и ног чередовалась.

Организация этого метода сводится к следующему:

- в спортивном зале оборудуют станции, т.е. места для выполнения соответствующих двигательных действий;

- на каждой станции занимающимся дают определенное задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению;
- выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае занимающийся, выполнив задание на 1-й станции, переходит на другую; а во втором – занимающихся разделяют на группы в соответствии с количеством станций.

Работа по станциям. Занимающиеся делятся на группы, каждая начинает работу на своей станции, старшие в подгруппах получают от тренера задание в учебной карточке. Задание выполняется на качество. Выполнив задание, группа переходит на следующую станцию. Оценивается качество работы отделеги на каждой станции. Весь круг проходит от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха «станциями».

«Муравейник». В зале устанавливаются различные снаряды и планируются самые различные задания. Участники выполняют их в любой очередности, какой свободен снаряд. Судьи оценивают их работу и выдают каждому жетон определенного цвета, которому соответствует определенное количество очков. Пройдя все снаряды, участники сдают жетоны в судейскую коллегия для подсчета очков и определения победителей.

Сутью *игровой метода* в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Методические особенности игрового метода:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
- соблюдение условий и правил игры в условиях соревнования дает возможность тренеру целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т.д.;
- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Недостаток метода – его ограниченные возможности при разучивании новых движений; а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнования. Сутью метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);
- как элемент организации тренировки, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечить максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Этапы обучения технике

Предметом обучения в пауэрлифтинге являются разнообразные специфические двигательные умения и навыки и связанные с ними знания (техника, тактика, правила соревнований и т.д.)

Выделяют три основных этапа обучения и ряд частных задач, соответствующих каждому из них.

1. Этап начального разучивания включает овладение основами техники.

Задачи, решаемые на этом этапе:

- а) создать представление о действии;
- б) научить выполнению элементов или фаз действия;
- в) обучить ритму двигательного действия;
- г) устранить грубые ошибки, искажающие технику движения.

Разучивание происходит по частям в стандартных условиях, преобладают словесные методы обучения.

2. Этап углубленного разучивания техники.

Задачи этапа:

- а) углубление понимания закономерностей движения;
- б) уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения;

в) совершенствование ритма и слитности выполнения действия;

г) обучение основным вариантам техники действия.

Ведущими методами на этом этапе становятся целостный и сопряженный.

3. Этап совершенствования техники направлен на достижение совершенного владения техникой действия в различных условиях.

Задачи этапа:

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) изучение различных вариантов техники действия;
- в) достижение индивидуализации в технике действия;

Основной метод повторный. Многократное повторение с полными и сокращенными интервалами отдыха, выполнение до отказа, выполнение упражнений при различных психических состояниях.

Методика начального обучения

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закалывание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе всесторонней 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, кроссовой бег, специальные упражнения, 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 освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этом этапе, 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, исключаящие

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

Техническая подготовка

Учебно-тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закалывание 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-го 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 брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (типерэктензий). 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 съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в полсед, способствующие системе в полседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

2. Жим лежа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд тренера. Дыхание при выполнении упражнения.

3. Тяги

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд тренера.

Раздел 3. Система контроля и учетные требования

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия.

Система контроля включает в себя контроль:

– организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за тренером, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;

– ведения журнала АИС Мой спорт тренером;

– соответствие пофамильного списка состава группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;

Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

– председатель комиссии – директор Учреждения или лицо его замещающее;

– члены комиссии: заместители директора, старшие инструктора-методисты, инструктора-методисты Учреждения.

К учетным требованиям относятся прохождение спортсменами контрольных испытаний, представленных в Программе в разделе «Методическая часть».

Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию

Требования к материально-техническим условиям реализации обучения по физической подготовке 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 раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 114н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения физической подготовки (Таблица № 8);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 9);

- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 8

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения физической подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромагнитическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2м)	штук	2
7.	Магнезица	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья дократная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка дократная для пауэрлифтинга (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы физического пользование			
				Группы физической подготовки стартового уровня (ГФПСУ)		Группы физической подготовки базового уровня (ГФПБУ)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках (56г)	штук	на занимаемо место	-	-	24	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Обеспечение спортивной экипировкой			
				Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование			
				Этапы физической подготовки		Этапы физической подготовки	
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				
1.	Бинты на запястья рук	пар	на занимающегося	-	1	2	
2.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	1	2	
3.	Высокие носки (гольф)	пар	на занимающегося	-	1	3	
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на занимающегося	-	1	3	
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	
6.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	
7.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	1	1	
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	1	2	
10.	Обувь (для становой тяти)	пар	на занимающегося	-	1	2	
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	1	2	
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяти)	штук	на занимающегося	-	-	-	
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на занимающегося	-	1	2	
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяти)	штук	на занимающегося	-	1	2	
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	1	3	
16.	Ремень (для тросборья)	штук	на занимающегося	-	1	3	
17.	Футболка	штук	на занимающегося	-	1	2	

Результатами внедрения данной Программы являются:

- привлечение лиц, различного возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий пауэрлифтингом;
- у занимающихся сформирован устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям настольным пауэрлифтингом;
- ежегодно выявляется более 100 одаренных спортсменов для дальнейших занятий настольным пауэрлифтингом.

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Глядя С.А. Стань сильными! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1, Самиздат, - 2007. - 33с.
2. Глядя С.А. Стань сильными! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2, Самиздат, - 2008. - 45с.
3. Глядя С.А. Стань сильными! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3, Самиздат, - 2008. - 38с.
4. Гузев С.А. Пауэрлифтинг, М.: "Тerra-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.fpl-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.rusaada.ru>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.goc.ru>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org>;
8. методический раздел сайта ФТБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://ftrsr.ru/sav/1/1/37>;

9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/brfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultuga.ucoz.ru/>;
12. научная электронная библиотека <http://www.elbraga.ru/>;
13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibsport.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

- | | | | |
|-----------------|---|------------|---|
| 1. пауэрлифтинг | видео | тренировки | https://powerlifting-pl.ru/video/powerlifting-video-tenisovki.php ; |
| 2. онлайн видео | https://tube.tv/channel/309055/ . | | |