

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(силовое троеборье)**

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 2-3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Программа разработана
Педагогическим коллективом
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 год

Содержание:

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	Система контроля	26
4.	Рабочая программа	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	32
4.2.	Учебно-тематический план	43
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	48
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	49
6.2.	Кадровые условия реализации программы	49
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	50

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённой приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 №1274.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранном виде спорта.

Задачи программы:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. Воспитание волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
3. Всестороннее развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для достижения высоких спортивных результатов;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Достижение высокого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей обучающихся;
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

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 – СС)
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

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 групп (чел.)
Начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста и физической подготовленности. Учитывая специфику вида спорта, пауэрлифтинг является силовым видом спорта, где большинство упражнений выполняется с тяжелым снарядом штангой, возраст юношей и девушек может сильно различаться – допускается комплектование тренировочных групп с разницей в возрасте.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе, в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения – спортивного разряда «третий спортивный разряд»;

на этапе совершенствование спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объём Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

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

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

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

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях. При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов и режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочная программа.

2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинных, отпуск тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах (пары, тройки), индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся и отличаются тем, что в

учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в паре с партнером или без партнера совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуально-групповые, индивидуально учебно-тренировочные и иные)
на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+	+	
Индивидуально-групповая	+	+	+	
Индивидуальная учебно-тренировочная			+	+

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) Число участников тренировочных мероприятий			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	--	--	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	--	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	--	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные 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	

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) на учебно-тренировочном этапе – учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и (или) зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней.

Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке обучающихся к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в

начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные сборы актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей 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 обучающимися ставится задача завоевать определенное место, 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.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Объём соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том числе, с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Тренировочный этап		Этап СС	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
Участие в спортивных соревнованиях (%)	--	--	5-7	5-15	5-20	5-20
Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
Медицинские,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)						
---	--	--	--	--	--	--

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп					
		10-20	10-20	8-16	8-16	3-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	112-152	152-190	178-232	182-234
2.	Специальная физическая подготовка	70-96	96-132	188-272	276-356	468-562	562-748
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	20-36	70-94	104-124	148-200
4.	Техническая подготовка	34-46	46-62	78-102	102-130	104-126	150-198
5.	Тактическая подготовка	2-2	2-4	6-12	16-18	22-24	24-34
6.	Теоретическая подготовка	8-8	8-12	16-24	24-28	22-24	24-34

7.	Психологическая подготовка	2-2	2-4	6-12	16-18	22-24	26-36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-4	6-6	6-8	8-12	12-16
9.	Инструкторская и судейская практика	--	--	10-18	22-36	52-66	66-66
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2-2	2-4	6-6	6-6	8-12	42-66
11.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-4	6-8	8-8	22-24	42-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач подготовки.

Воспитательная работа тренеров-преподавателей осуществляется как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа организуется в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		

1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года
4.	Профориентационная деятельность		
4.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
4.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

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

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Антидопинговые мероприятия направлены на:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- формирование нетерпимости к допингу.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Что такое допинг и допинг-контроль? Исторический обзор проблемы допинга. Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга. Причины борьбы с допингом 2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации 3. Спортивно-массовое мероприятие «Честная игра»	В течение года	Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы. Что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются запрещенные допинговые методы, стереотипные суждения о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных

			<p>результатов.</p> <p>В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность.</p> <p>Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга.</p> <p>2. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся</p> <p>3. Разработка сценария мероприятия.</p>
Учебно-тренировочный этап до 3-х лет обучения	<p>1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам:</p> <p>Профилактика применения допинга среди спортсменов.</p> <p>Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике</p> <p>Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p> <p>2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации</p> <p>3. Спортивное мероприятие, состязания под эгидой «Мы за чистый спорт»</p>	В течение года	<p>Знакомство с основными разновидностями допинга, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются группы препаратов и процедуры, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.</p> <p>Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса.</p> <p>2. Распространение буклетов, информационных материалов среди обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к теме антидопинга.</p> <p>3. Разработка сценария мероприятия.</p>
Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения	<p>Проведение среди обучающихся, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.</p> <p>Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам:</p> <p>Нормативно-правовая база антидопинга.</p> <p>Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</p> <p>Характеристика допинговых средств и методов</p> <p>Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.</p> <p>Права и обязанности спортсменов,</p>	В течение года	<p>Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.</p> <p>Краткий рассказ о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов.</p> <p>Права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую судьбу.</p> <p>Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса, с международным стандартом «Запрещенный список».</p> <p>2. Знакомство с курсом обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт», прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг».</p> <p>Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>

	согласно Всемирному антидопинговому кодексу. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 2. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».		
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего мастерства	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. Сдача допинг проб по требованию.	В течение года	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

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.

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;
4. Владение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;

6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

7. Организация и проведение индивидуальной работы в команде младшего возраста по совершенствованию техники;

8. Руководство командой на соревнованиях, вести наблюдение за обучающимися во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приёмов и общего плана игры;

9. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:

1. Знание правил проведения соревнований;

2. Составление положения о проведении соревнований;

3. Ведение протокола игры;

4. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

5. Выполнение судейских обязанностей при проведении соревнований в своих группах, турниров на уровне учреждения;

6. Выполнение судейских обязанностей на официальных соревнованиях.

Содержание	Учебно-тренировочный этап					СС	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Владение принятой терминологией	+	+	+				
Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера;		+	+	+	+		
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	+	+					
Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений		+	+	+			
Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение тренировочного занятия					+	+	+
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	+	+	+	+			
Знание отдельных судейских обязанностей		+	+	+	+		
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований			+	+	+		
Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований.			+	+	+	+	+
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства				+	+	+	+

соревнований школьного, муниципального уровня							
Выполнение функций главного судьи/секретаря соревнований на школьных					+	+	+

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям обучающихся, не имеющих противопоказаний.

Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н – на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев, на ЭССМ и ВСМ – 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 № 1144н учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.
2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психо-эмоциональным состоянием обучающихся.
3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.
4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе учебно-тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Восстановительные мероприятия,
используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку 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;
- 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 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;
- 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;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год. Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Норматив			
		до года обучения		свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег 30 м	не более (с)		не более (с)	
		6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
		9	7	11	9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)		не менее (см)	
		130	120	150	135
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
		27	24	32	28
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
		10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее (с)		не менее (с)	
		7,0		8,0	
2.	Приседание, ладони на затылке	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
		10	5	15	10

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

№	Упражнения	Норматив				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	не более (с)				
		юноши				
		5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		девушки				
		6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		11	11	11	12	12
		девушки				
		9	9	9	9	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		13	15	17	18	19
		девушки				
		7	7	7	8	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)				
		юноши				
		150	160	170	180	190
		девушки				
		135	145	165	175	185
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		32	34	36	38	40
		девушки				
		28	30	32	34	36
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	не менее (кол-во раз)				
		8	8	8	9	9
2.2.	Жим лёжа (вес штанги 70% от повторного максимума)	не менее (кол-во раз)				
		8	8	8	9	9
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	не менее (кол-во раз)				
		6	6	6	7	7
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее (с)				
		9	10	11	12	12
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды: третий юношеский спортивный разряд второй юношеский спортивный разряд первый юношеский спортивный разряд				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: третий спортивный разряд второй спортивный разряд первый спортивный разряд				

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

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

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

№	Упражнения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег 30 м	не более (с)	
		4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее (кол-во раз)	
		27	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	не менее (кол-во раз)	
		36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	не менее (с)	
		12	
2.2.	Планка на прямых руках	не менее (с)	
		75	60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	оценка	
	сдано	Не сдано

1. Жим лёжа (50%)	6 и больше	Меньше 6
2. Становая тяга (70%)	6 и больше	Меньше 6
3. Приседания (70%)	6 и больше	Меньше 6

Примечание:

Юноши – в % от собственного веса

Девушки – ½ собственного веса.

Оценка технической подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Методика выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Бег 30 м с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег выполняется с высокого старта по общепринятым правилам. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Подтягивание на низкой перекладине выполняется 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. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Прыжок в длину с места. Исходное положение на контрольной линии, ноги на ширине плеч. Не переступая линии, делая махи руками вдоль туловища с силой толчком двух ног и махом рук снизу вверх, выполняет прыжок. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Поднимание туловища из положения лежа на спине 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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, фиксируемых счетом вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Приседание, ладони на затылке. Стопы на ширине бедер, плечи в полном разгибании, руки над головой. Сохранять голову в нейтральном положении, взгляд вверх присед как можно ниже.

Планка на прямых руках. Став на четвереньки, ладони строго под плечами, руки должны быть строго вертикально. Стопы отведены назад, упираясь на носки, стопа при этом располагается вертикально (пятка над пальцами). Колени выпрямлены, стопы разведите по ширине таза. Пресс подтянут, поверхность всего тела должна имитировать прямую линию. Выполнять подход, не задерживая дыхание и не изменять технику.

4. Рабочая программа

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде спорта. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Общая физическая подготовка

Для всех тренировочных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие

прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

Для всех тренировочных групп:

Приседание

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

Жим лёжа

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

Тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (совершенствование)

Для тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства.

Приседание

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лёжа

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

Тяга

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

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 (техническая подготовка)

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа

Жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съёмы.

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

- Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

- Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

- Приседание со штангой на спине на скамейку.

- Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

- Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

- Приседание со штангой на груди.

- Приседание со штангой на груди на скамейку.

- Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

- Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

- Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

- Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).

- Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

- Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

- Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

- Жим лёжа в медленном темпе.

- Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
- Жим лёжа, хват обратный.
- Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

- Тяга станочная – соревновательная (классическая).

Группа 6

- Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
- Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
- Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
- Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
- Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
- Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен выше колен.
- Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
- Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
- Тяга с помоста + тяга с вися.
- Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.
- Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки

Упражнения для приседаний

Группа 7

- Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.
- Приседание в "ножницах" со штангой на груди.
- Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.
- Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.
- Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
- Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
- Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.
- Приседания с цепями
- Полуприседы со штангой на спине.
- Приседание в гаккмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .
- Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
- Разгибание бедра сидя в тренажёре.

- Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
- Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
- Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
- Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
- Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения

Группа 8

- Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
- Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
- Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
- Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
- Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
- Жим лежа с цепями.
- Дожимы лежа.
- Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
- Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
- Швунг жимовой от груди.
- Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
- Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
- Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
- Французский жим
- Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
- Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
- Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
- Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
- Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
- Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.
- Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения

Группа 9

- Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).
- Тяга с цепями
- Тяга сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

- Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
- Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
- Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
- Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.
- Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках – и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.
- Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

Группа 11

- Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
- Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

Методики тренировок для начинающих троеборцев

Методика «суперподхода»

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом «суперподходе» и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений,
спина — 8 повторений,	пресс — 8 повторений,
пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений

Всего 6 походов = 1 суперсерия.

Как видно из примера, за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80 % от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 17 лет).

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может

быть рекомендована в качестве методики на длительный период тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной. Ниже приводится типичная методика работы с «суперподходом». Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них.

Типичная система тренировки троеборцев
с использованием методики «суперподхода»

Номер «суперподхода»	Упражнения	Основные работающие мышцы
1	1. Жим лежа на скамье 2. Тяги штанги вверх к подбородку	Грудные Ромбовидные
2	3. Подъемы туловища 4. Подъемы туловища	Мышцы живота Распрямители спины
3	5. Жимы гантелей 6. Тяги вниз через блок	Дельтовидные Широчайшие
4	7. Боковые наклоны влево 8. Боковые наклоны вправо	Правые косые живота Левые косые живота
5	9. Французский жим 10. Подъемы на бицепс	Трицепс Бицепс
6	11. Разгибание ног 12. Сгибание ног на станке	Четырехглавые Задней поверхности бедра

Методика супермножественного подхода

Эта методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовленности, что и родственная система, описанная выше. Единственным отличием между ними является то, что в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами. Вот как будет выглядеть вышеприведенный пример в переложении для данной системы.

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (переход к следующему супермножественному подходу).

Методика подходов

Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Она распространена как среди троеборцев, так и среди штангистов, гиревиков и культуристов. Единственно, что требуется от атлета — это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим

продолжается до конца тренировки. Данная система особенно хороша для начинающих атлетов.

Очень часто у начинающих троеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему троеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

Методика прогрессивной сверхнагрузки

Это базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т.д.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Например, чтобы наращивать силу, необходимо преодолевать всё более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объёмы, необходимо не только поднимать отягощения всё большего и большего веса, но и увеличивать количество выполняемых подходов, а также число тренировочных занятий. Чтобы увеличивать мышечную выносливость, в прогрессирующей манере необходимо сокращать время отдыха между подходами, либо увеличивать количество повторений или подходов. Всё это прогрессивно увеличивает нагрузку и лежит в основе всего спортивного тренинга.

Методика периферийной сердечной активности (ПСА)

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

Варианты выполнения упражнений при методике ПСА

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища (для мышц спины)	Боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо

Приседание	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

Методика круговой тренировки

Атлет включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, стараясь, всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задач тренировки и уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.

Из схемы видно, что последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы. Это позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и тем самым добиваться максимальной нагрузки.

Методика «Сплит»

Методика предусматривает деление тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая – для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме. А наиболее подготовленные спортсмены вместо одного раза в день тренируются два или три, разделяя длинную тренировку на более короткие и интенсивные, тем самым стимулируя больший рост мышц и силовых показателей.

Система промежуточных подходов

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость.

Что касается начинающих троеборцев, то им необходимо опробовать разные системы, чтобы на личном опыте знать, как их организм реагирует на ту или иную систему и в дальнейшем использовать их комплексно, в зависимости от положительной реакции для каждой группы мышц.

4.2. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

Учебно-тематический план

Темы	Этапы подготовки								
	НП		УТ					СС	ВСМ
	1	2-3	1	2	3	4	5		
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1-1	1-1							
История возникновения вида спорта и его развитие	1-1	1-1							
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом	1-1	1-1							
Закаливание организма	1-1	1-1							
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	1-1	1-1							
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1-1	1-5							
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1-1	1-1							
Режим дня и питание обучающихся	1-1	1-1	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2		
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			2-2	2-2	2-2	1-1	1-1		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств			2-2	2-2	2-2	1-1	1-1		
История возникновения олимпийского движения.			1-1	1-1	1-1	1-1	1-1		
Физиологические основы физической культуры			1-1	1-1	1-1	1-1	1-1		
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	4-4	8-12
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			2-8	2-8	2-8	8-12	8-12		
Психологическая подготовка			2-2	2-2	2-2	4-4	4-4	6-6	
Правила вида спорта			6-6	6-6	6-6	4-4	4-4		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.								1-1	

Состояние современного спорта									
Профилактика травматизма . Перетренированность/недо- тренированность								4-4	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс								4-4	4-6
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта								1-1	2-2
Восстановительные средства и мероприятия								2-4	4-8
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте, Их роль и содержание в спортивной деятельности									4-4
Социальные функции спорта									2-2
Всего часов	8-8	8-12	16-24	16-24	16-24	24-28	24-28	22-24	24-34

Темы

Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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 вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

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

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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки – привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «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 мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Тяжелая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, В.Ф. Скотников и др., М. Советский спорт, 2005. 108 с.

2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.

3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

6.2. Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

6.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Всероссийская федерация пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>
8. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>
9. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)