

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО СШ «Юность»



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «01» 09 2023 г. № 214

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

Срок реализации программы: 10 лет

Составители:  
Потапкина Татьяна Леонидовна,  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе,  
Марышева Дарья Викторовна,  
инструктор-методист  
Стома Инна Сергеевна,  
тренер-преподаватель  
Пышкин Павел Федорович,  
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск  
2023 г.

## Содержание программы

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	4
2.	Характеристика программы	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	5
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	11
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
4.	Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» (спортивной дисциплине)	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29
4.2.	Учебно-тематический план	32
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
6.	Условия реализации программы	43
6.1.	Материально-технические условия	43
6.2.	Кадровые условия	47
6.3.	Информационно-методические условия	47

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФСПП).

Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

### 1.1. Нормативное обеспечение программы

Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 202 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1272 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапах многолетней подготовки спортсменов по шахматам и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## **1.2. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг», его отличительные особенности**

Пауэрлифтинг – вид спорта, связанный с большими физическими нагрузками. В программу пауэрлифтинга входят три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги. В связи с этим большое значение имеет развитие скоростно-силовых качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости.

## **1.3. Цели и задачи программы**

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.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в пауэрлифтинге);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе командных видов спорта.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе командных видов спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой пауэрлифтинга при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в

- сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- интегральная подготовка;
- большой объем соревновательной деятельности.

## 2. Характеристика программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУ ДО СШ «Юность», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки пауэрлифтеров, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (количество человек)
Начальной подготовки	3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	3

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод занимающихся на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки и тренировочный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься пауэрлифтингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей или их законных представителей. Дети, достигшие 14 летнего возраста, имеют право самостоятельно написать заявление. При приеме на Программу СШ проводит отбор

(кроме СОГ) детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением об организации и проведении приема детей, утвержденным приказом СШ.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится. На данном этапе продолжают тренировочный процесс занимающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие тренировочный этап (спортивной специализации).

Перевод занимающихся в группу следующего года подготовки осуществляется по решению тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической, и технической подготовки, разрядных требований установленными СШ.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, могут решением педагогического совета СШ продолжить подготовку по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «пауэрлифтинг».

Допускается превышение возраста для зачисления на Программу не более чем на 2 года.

## 2.2. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	1040-1248

## 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы (тренировочные мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников
-------	--------------------------------	--	------------------------------

		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочного мероприятия
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема
-----	---	---	------------	-----------------------------------

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	2

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



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Минимальная наполняемость групп (чел.)	8	8	8	6	6	6	6	6	3
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	117	156	156	182	237	276	208	234	114
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	70	106	152	187	218	255	366	393	520
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	25	36	40	51	54	140	156
4.	Техническая подготовка(ч.)	35	36	49	68	87	95	104	103	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(ч.)	6	7	12	16	12	22	42	19	42
6.	Инструкторская и судейская практика(ч.)	-	-	8	10	15	14	25	28	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	6	7	14	21	15	15	33	19	83
	Итого (ч)*	234	312	416	520	624	728	832	936	1040

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах); участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки (в том числе во время отпуска тренера-преподавателя и в праздничные выходные дни). В этот период индивидуальные задания даются обучающимся в размере до 10-20 % от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

*Задачи самостоятельной работы:*

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- совершенствование навыков выполнения тактических приемов.

Эта работа включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

## **2.5. Режим учебно-тренировочной работы**

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки занимающимся назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Этапы спортивной подготовки	Объем недельной нагрузки	Продолжительность этапов (в годах)	Min возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Требования к разрядам
Этап начальной подготовки		3	10	8	
1 год	4,5-6				б/р
2 год	6-8				б/р
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		5	12	6	
1 год	12				б/р
2 год	12				II юн.
3 год	18				III сп.
4 год	18				II сп.
Совершенствования спортивного мастерства	12	Без ограничений	14	1	КМС

Расписание тренировочных занятий утверждается директором МБУ ДО СШ «Юность» по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

**Целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профорientационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия: «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- осенний и зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция «Я выбираю спорт»</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность, в том числе -</b> подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактическая акция «Краевая зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- краевая акция «В ритме здорового дыхания!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;</li> <li>- краевая акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»</li> </ul>	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ».</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк».</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	<b>Экологическое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом



является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов Фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте
10.	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочного занятия и судейства соревнований. Она проводится со спортсменами тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Содержание инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в пауэрлифтинге;
- умение определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- умение составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера;
- умение вести судейскую документацию.

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Работа с документацией	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Проведение тренировочных занятий
Судейство	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований

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

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Формирование психологических качеств, занимающихся может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера возлагается обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. В работе с теннисистами используется определенный набор средств и методов психолого-педагогического воздействия, таких как разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения:

- цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки;
- моделирования условий основных соревнований сезона;
- обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение следующих задач:

- формирование установки, адекватной возможностям юного спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач могут применяться следующие приемы:

- идеомоторная тренировка, варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания);
  - метод отвлечения;
  - метод самоприказа;
  - метод сосредоточения внимания;
  - анализ неудачных попыток в соревнованиях;
  - специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях);
  - моделирование условий предстоящих соревнований;
  - применение приемов секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

## Планы восстановительных мероприятий

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч., и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межсоревновательных циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после соревнования;
- восстановительная тренировка через день после соревнования;
- снижение объема нагрузок за неделю до соревнования;
- различные виды массажа, бани, душ контрастный, контрастные ванны;
- витаминизация.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Средства и мероприятия
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Упражнения на растяжение
	Разминка, применение разогревающей мази,
	Массаж
	Искусственная активизация мышц
	Психорегуляция мобилизующей направленности
Во время тренировочного занятия, соревнования	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)
	Психорегуляция мобилизующей направленности
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, душ контрастный
Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, специалисты по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями. Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления.

## 3. Система контроля

### 3.1 Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Контроль является составной частью подготовки юных пауэрлифтеров и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о текущем состоянии здоровья обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет

тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

*Задачи системы контроля и зачетных требований:*

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсменов и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии тренировок и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности спортсмена (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс.

Для оценки эффективности деятельности на различных этапах, используются следующие критерии:

- спортивные результаты спортсменов в соревнованиях;
- разрядные требования;
- нормативы спортивной подготовленности (оцениваются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов).

При комплексном оценивании спортивной подготовленности необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения: 3- значительное обозначение; 2- среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по пауэрлифтингу (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил зачетные требования в каждой предметной области. Обучающиеся, успешно выполнившие все аттестационные (переводные) требования, переводятся на следующий год обучения (или зачисляются на следующий этап подготовки). Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении нормативов, таким обучающимся предлагается перейти на обучение по общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения (10 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

#### Методические указания по организации промежуточной аттестации

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия. Утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Кроме практической части обучающиеся всех этапов сдают зачет по теоретической подготовке в виде опроса. Темы для опроса (приложение) выбираются на основании учебных планов.

Показатели испытаний регистрируются в журнале и протоколе аттестационной комиссии.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера - преподавателя в случае, если обучающийся демонстрирует незаурядные способности и

значительные результаты по осваиваемому виду спорта, при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)		32	28
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 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 на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

### Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

**Бег 30, 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.



**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – 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. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). 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.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» (спортивной дисциплине)**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям шахматами и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование мастерства спортсменов;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы, виды спортивной подготовки:

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

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное (прямое) влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсменов, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

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

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

**Подготовительный период.** Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисиста; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

**Соревновательный период.** Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее

совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

**Переходный период.** Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

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

На этапе начальной подготовки не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к этому виду спорта. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Первоначально внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных упражнений. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнений с количеством подходов и повторений на каждое тренировочное занятие в течение месяца. При проведении занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы-разгибатели спины (гиперэкстензия). На этапе начальной подготовки 2-го года обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Особое внимание уделяется воспитанию волевых и моральных качеств.

На тренировочном этапе (период базовой подготовки 1-2 года) тренировочный процесс представлен дозированным методом нагрузки, отображаемом в процентах в течение цикла. За

100% берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Эффективность тренировки в этот период обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга и физической подготовкой обучающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта и подвижными играми широко используются комплексы подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости пауэрлифтеров. Особое место уделяется изучению и совершенствованию техники выполнения упражнений, воспитанию волевых качеств. На общей физической подготовке основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. На этом этапе, в рамках специальной подготовки, обучающиеся участвуют в соревнованиях, где совершенствуются их технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

В период спортивной специализации проводятся занятия с возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Специальной подготовкой закладываются прочные основы мастерства в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого пауэрлифтеру. Большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа по повышению уровня общей выносливости. При планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного периода 2 года. Поэтому требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на тренировочном этапе. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники.

Наиболее значимые принципы подготовки пауэрлифтеров на данном этапе:

-целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат обучающегося определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;

-базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;

-углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

-стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге могут быть следующие рекомендации:

- количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех;

- нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений;

- в начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения;
- принцип повторного максимума должен быть определяющим;
- после основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц;
- для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе;
- для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы;
- на любом этапе подготовки обучающийся должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха:
- тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц;
- соревновательные упражнения следует включать в тренировку один - два, в исключительных случаях — три раза в неделю, при этом, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума (более 90%). Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 75-85% от веса в предыдущей тренировке.
- наиболее оптимальным по продолжительности является 6-дневный тренировочный микроцикл;
- количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения;
- оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 тренировочных мезоциклов;
- продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 16-недельный период тренировки);
- улучшение спортивных результатов в силовом троеборье должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием;
- в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов.

Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих троеборцев. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени. Мышцы бывают готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим троеборцам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

Участие в соревнованиях является обязательным условием обучения по данной Программе. Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся включаются в соревновательную деятельность.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.



	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Физическая подготовка и методика развития физических способностей.**

**Физическая подготовка** - это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в шахматы. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

### **Физическая подготовка шахматистов направлена на решение следующих задач.**

1. Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Воспитание основных физических качеств (координации, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности шахматистов, таких, как выносливость.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

### **Общая физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие шахматиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей шахматиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

1. разностороннее физическое развитие занимающихся;
2. укрепление здоровья;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. расширение диапазона двигательных навыков;
5. развитие физических качеств;
6. повышение спортивной работоспособности;
7. стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых шахматисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

**Координационные способности и ловкость.** Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Координационные способности во многом определяются координационными функциями центральной нервной системы и таким ее свойством как пластичность. Определяющее значение имеет также приобретенный опыт усвоения и перестройки движений: чем богаче запас двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем большими возможностями он располагает для освоения новых движений и преобразования их. Для оценки координационных способностей пользуются различными критериями, причем ни один из них не является пока общепринятым.

Координационные способности и ловкость среди других физических качеств игроков в шахматы имеют важное значение. Основной путь развития ловкости - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координационных способностей.

В качестве средств воспитания координационных способностей шахматиста могут быть использованы самые разнообразные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того как упражнение становится привычным, снижается его эффективность воздействия на координационные способности. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей - определяющие критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.

При развитии ловкости необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

2. Упражнения в каждом тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.).

3. Объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

4. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

5. Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

**Упражнения для развития координационных качеств.** Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Упражнения с мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

**Выносливость** - способность человека выполнять продолжительную работу без снижения ее мощности и эффективности. Специальная выносливость спортсмена означает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Общая выносливость шахматистов означает совокупность функциональных свойств его организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах

деятельности. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Как правило, общая выносливость квалифицированных игроков в шахматы развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на развитие общей выносливости применяют как восстановительные средства.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Специальная соревновательная выносливость игрока в шахматы характеризуется внешне такими интегральными показателями:

1. Сохранение и увеличение по ходу состязания числа эффективных соревновательных действий.

2. Стабильность технико-тактических действий на протяжении длительных соревновательных нагрузок.

Для развития и совершенствования общей и специальной выносливости игроков в шахматы применяют следующие методы.

*Метод равномерной тренировки* - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать специальные упражнения и общие упражнения - кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.

*Метод повторно-переменной тренировки* - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд./мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд./мин.

*Интервальный метод* - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до  $180 \pm 5$  уд./мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинают при выходе пульса на уровень 120-130 уд./мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера - 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин.

*Метод круговой тренировки* - последовательное выполнение на станциях упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой.

*Комплексный метод* - сочетание упражнений различного тренирующего воздействия.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп и их работа создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, езду на велосипеде, лыжные гонки, плавание и др.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и

упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и в полуприседе. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, «скрестным» шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

*Беговые упражнения.*

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставится попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

*Прыжковые упражнения.*

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

*Упражнения для мышц рук.*

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рукаверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рукаверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: леваяверху, праваявнизу.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая

расстояние до нее.

13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

*Упражнения для мышц туловища.*

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.

13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

*Упражнения для мышц ног.*

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания.

То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

7. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.

8. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.

9. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.

10. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках.

11. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий настольным теннисом и располагающих необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и занимающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором СШ.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий занимающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

**Теоретические занятия.**

Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями (теория дается в начале занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросы теории раскрываются более подробно с использованием современных научных данных.

**Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовке занимающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же занимающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Формы занятий определяются в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей занимающихся.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) периоды развития того или иного физического качества.

Физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		



Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее ВПК) занимающихся заключается в осуществлении совместного контроля тренировочного процесса специалистами по спортивной медицине и тренером.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации занимающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающегося;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности занимающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа с занимающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля занимающегося, сбалансированному питанию).

В процессе ВПК определяются функциональные особенности организма занимающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, вовремя и после соревнований, в период восстановления.

ВПК проводятся:

- в процессе тренировки занимающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПК оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья занимающегося, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

### Психологический контроль

Цель психологического контроля - определить индивидуальные особенности личности занимающегося, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть

использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки занимающегося, так и для спортивного отбора.

Задачи психологического контроля – изучение занимающегося и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психологический контроль организуется и проводится специалистом спортивной психологии посредством психодиагностики. Он дает возможность составить психологический портрет занимающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

## **6. Условия реализации программы**

### **6.1. Материально-технические условия**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя:*

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1

9.	Плнты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. 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 «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## 6.3. Информационно-методические условия

Список учебно-методической литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания -М.: Просвещение 1990.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта-М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
6. Журавлев В.И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996.
7. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000.
14. Шейко Б. И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера - М.: Москва, 2013.

#### Перечень Интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Красноярский краевой спортивный портал (<http://www.kraysport.ru/>)