

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»



Утверждена приказом директора
МАОУ ДО «СШОР № 3»
от 16.01.2026 № 01-14/02-02

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – «пауэрлифтинг»

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.08.2025 № 654 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта РФ от 20.12.2022 № 1274)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.

Программа разработана:

зам. директора по УСР – Зайцева А.В.;
специалист по инструкторской и
методической работе – Пономаренко В.А.

Программа рассмотрена:

Методическим советом
МАОУ ДО «СШОР № 3»
- протокол от 26.12.2025 № 05

г. Череповец
2026 год

Содержание программы

- Содержание программы	стр 2
I. Общие положения.....	стр 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 3
III. Система контроля.....	стр 6
IV. Рабочая программа	стр 8
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр 14
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 15
6.1. Материально технические условия реализации Программы.....	стр 15
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	стр 16
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	стр 17
VII. Приложения к Программе	стр 19
Приложение № 1.....	стр 19
Приложение № 2.....	стр 20
Приложение № 3.....	стр 21
Приложение № 4.....	стр 22
Приложение № 5.....	стр 23
Приложение № 6.....	стр 24
Приложение № 7.....	стр 25
Приложение № 8.....	стр 28
Приложение № 9.....	стр 30
Приложение № 10.....	стр 31
Приложение № 11.....	стр 33
Приложение № 12.....	стр 39
Приложение № 13.....	стр 45
Приложение № 14.....	стр 47

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины – «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 № 654 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с утвержденными приказами Минспорта России регуливающими спортивную подготовку на территории Российской Федерации.

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, а так же реализация учебно-тренировочного и соревновательного процессов, конечной целью которой является включение выпускников спортивной школы в составы сборных команд Субъекта Российской Федерации и России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (МАОУ ДО «СШОР № 3») г. Череповца Вологодской области (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию спортивных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Для более эффективной подготовки спортсменов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в учреждении по следующим направлениям:

- повышение качества отбора с высоким уровнем развития способностей и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных спортсменов;
- осуществление на высоком уровне подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных соревнований с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов учреждения и качества работы, как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем программы указаны в приложении № 1 к данной программе.

Основные виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, указанные в приложении № 2 к данной программе;
- спортивные соревнования, указанные в приложении № 3 к данной программе.

Основные формы учебно-тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа);
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Зачисление и перевод обучающихся в группы следующего этапа (периода, года) и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В процессе реализации программы предусмотрено соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему плана подготовки указанное в приложении № 4 к данной программе.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, указанным в приложении № 5 к данной программе и составленным на основе соотношения объемов подготовки по предметным областям из расчета 52 недель в год, включая период самостоятельной подготовки и работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительность которой должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства во весь период обучения, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в каникулярное время, в период болезни или отпуска тренера-преподавателя, в праздничные дни, при длительном командировании тренера-преподавателя для спортсменов не участвующих в данных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в каникулярное время, в период болезни или отпуска тренера-преподавателя, в праздничные дни, при длительном командировании тренера-преподавателя для спортсменов не участвующих в данных соревнованиях.

Самостоятельная работа допускается, начиная с этапа начальной подготовки. На самостоятельную подготовку предпочтительнее выносить такие предметные области, как теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель может осуществлять контроль за самостоятельной работой спортсменов следующими способами: ведения дневника самоконтроля, аудио- и фотоматериалов, видеозаписями и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Требования к режиму проведения учебно-тренировочных занятий указаны в приложении № 6 к данной программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного часа составляет 60 минут. Перерыв между занятиями при условии двухразовых учебно-тренировочных занятий в день должен составлять не менее 4 астрономических часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 7 к данной программе.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должны соответствовать Всемирному антидопинговому кодексу, одобренному большинством стран и международных спортивных федераций.

Допинг это – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

К запрещенным методам относятся улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

План антидопинговых мероприятий указан в приложении № 8 к данной программе.

На протяжении всей многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы приобретаются навыки организации и проведения занятий и

соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в приложении № 9 к данной программе.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов это - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, мероприятия психологического характера, а также систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, который включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в приложении № 10 к данной программе.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений указанных в приложении № 11 к данной программе.

IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине – «пауэрлифтинг»

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная подготовка юных спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного и соревновательного процессов в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены овладевают техникой и тактикой, приобретают опыт и специальные знания, улучшают моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-

либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных спортсменов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб, всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники избранного вида спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих спортсменов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться, как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к режиму занятий школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных спортсменов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая

утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных спортсменов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в избранном виде спорта.

Общий годовой объем часов подготовки в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности в подготовке спортсменов. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно-тренировочного этапа основы техники избранного вида спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности спортсмена. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки

спортсмена активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно-тренировочному этапу у многих спортсменов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего годового объема часов подготовки.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что спортсмен, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму не ниже 3 спортивного разряда ЕВСК.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – это этапы спортивной подготовки, целью которых является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических - качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивной подготовки предполагают, что спортсмен, завершая подготовку, должен выполнить норму не ниже кандидата в мастера спорта России, а на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже мастера спорта России.

Программный материал для практических занятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Строевые упражнения.

- понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы.
- повороты.
- движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал для всех групп

- Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.
- Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.
- Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.
- Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

Программный материал для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Программный материал для всех групп

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

- Жим лежа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги,

вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Учреждение реализует Программу по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг» по весовым категориям, согласно официальных правил вида спорта на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе подготовки и при наличии высококвалифицированных спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.2. Данная программа разработана на 2026-2029 годы с учетом олимпийского цикла.

5.3. Данная программа обеспечивает преемственность каждого последующего этапа подготовки с предыдущим и разработана из расчета 52 недель в течение спортивного года под руководством тренера, самостоятельно или по индивидуальным планам подготовки.

5.4. Учебный год в Учреждении начинается с 01 января и заканчивается 31 декабря.

5.5. Основной отбор обучающихся осуществляется на 01 января календарного года. Дополнительный отбор определяется педагогическим советом и проводится в течении всего учебного года по мере необходимости и при наличии свободных бюджетных мест.

5.6. Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, либо обучающийся для перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления/перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки.

5.7. Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут.

5.8. Учреждение имеет право при необходимости объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью или отпуском.

5.9. Учреждение имеет право при необходимости проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения или спортивного зала (залов при одновременном использовании);
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

5.10. Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, либо

выводить данные группы на самостоятельную работу по индивидуальным планам или заданиям тренера-преподавателя.

5.11. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных Организаций.

5.12. Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в ноябре месяце и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также уровень спортивной квалификации и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

5.13. Выпускником Учреждения считается обучающийся прошедший спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 4 или 5 годов обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.14. Учреждение в период действия ограниченных мер, чрезвычайных ситуации или восстановления обучающихся после травм, либо заболеваний, а так же при индивидуальном подходе к подготовке обучающегося к выступлению на соревнованиях использует дистанционное или онлайн обучение.

Дистанционное или онлайн обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

5.15. Для получения и совершенствования соревновательных навыков, а так же для проведения более эффективной соревновательной подготовки и получения соревновательного опыта со спортсменами различного уровня подготовки Учреждение при проведении официальных спортивных соревнований на территории города имеет право допускать к участию спортсменов из других муниципальных округов своего региона, а так же из других субъектов Российской Федерации, при условии включения данных условий в официальное положение о проведении спортивных соревнований.

5.16. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

Для реализации Программы Учреждение имеет:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерные залы общей направленности;
- раздевалки и душевые на каждом объекте;
- лицензированный медицинский кабинет.

Учреждение имеет оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для

прохождения спортивной подготовки указан в приложении № 13 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся спортивной экипировкой указанной в приложении № 14 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств областного и городского бюджетов, а так же иных источников финансирования.

Учреждение обеспечивает прохождение обучающимися углубленных и повторных медицинских осмотров в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, а так же осуществляет систематический медицинский контроль.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н и «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (далее - ЕКСД).

К тренеру-преподавателю, осуществляющему реализацию этапов спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки – среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – высшее образование - программы специалитета, магистратуры в области физической культуры и спорта или высшее образование - программы специалитета, магистратуры (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Тренерско-преподавательский состав, занятый в реализации Программы с целью профессионального роста, и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе подготовки, 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 «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктора по физической культуре), при условии их одновременной работы с обучающимися.

К иным специалистам, осуществляющим реализацию этапов спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

- среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих; программы переподготовки рабочих и служащих; программы повышения квалификации рабочих и служащих по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или туризма или среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Иные специалисты занятые в реализации Программы с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Количественный расчет кадровой потребности тренерско-преподавательского состава и иных специалистов осуществляется на основе планово-расчетных показателей количества обучающихся, осуществляющих подготовку по данной программе, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс] URL: <https://fpr-info.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Олимпийского комитета Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru/>

Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>

Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org/>

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

Официальный сайт журнала «Советский спорт» [Электронный ресурс] URL: <https://www.sovsport.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://vks-journal.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://sport-journal.sgu.ru/>

Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта – пауэрлифтинг, утвержденный приказом Минспорта РФ от 14.08.2025 № 654;
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
3. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
4. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998, 112 с.
5. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг» Хабаровск, 1998 г.
6. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004, 56 с.
7. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
8. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
9. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
10. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
11. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
12. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
13. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт 1991 г.
14. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

VII. Приложения к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, по
отдельным этапам, количество лиц в группах и объемы дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки**

Год обучения	min возраст для зачисления в группу	min кол-во занимающихся в группе	max кол-во занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки						
1 год	с 10-12 лет	8	15	6	312	до 4
2 год	с 12-14 лет	8	15	8	416	до 5
Учебно-тренировочный этап						
1 год	с 12-14 лет	6	11	10	520	до 5
2 год	с 13-15 лет	6	11	12	624	до 6
3 год	с 14-16 лет	6	11	14	728	до 6
4 год	с 15-18 лет	6	11	16	832	до 6
5 год	с 16 лет	6	11	18	936	до 7
Этап совершенствования спортивного мастерства						
весь период, но не менее 1 года	с 16 лет	3	6	20	1040	до 7
Этап высшего спортивного мастерства						
весь период, но не менее 1 года	с 17 лет	1	3	24	1248	до 8



Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		



Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Объем соревновательной деятельности

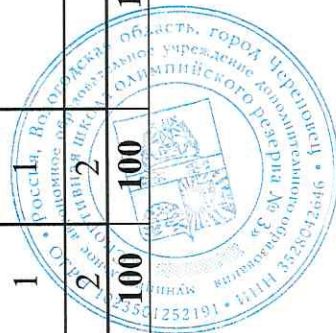
Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		Весь период	
Контрольные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Отборочные	-	-	1	1	1	2	2	2	2	
Основные	-	-	1	1	1	2	2	2	2	



Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период	Весь период	Весь период
Год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	50	45	35	35	35	23	23	17	12	12	12
Специальная физическая подготовка	25	30	35	35	35	42	42	45	50	50	50
Техническая подготовка	20	20	14	14	14	15	15	10	10	10	10
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях			6	6	6	8	8	15	15	15	15
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская практика			1	1	1	2	2	2	2	2	2
Судейская практика			1	1	1	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего процентов	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100



к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год			4 год	5 год
Год обучения	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	
Теоретическая подготовка	3	4	5	6	7	8	9	10	13	
Общая физическая подготовка	156	187	182	219	255	191	216	177	149	
Специальная физическая подготовка	78	125	182	219	255	349	393	468	624	
Техническая подготовка	63	84	73	87	102	125	140	104	124	
Тактическая подготовка	3	4	11	13	15	17	19	21	25	
Участие в спортивных соревнованиях			31	37	44	67	75	156	187	
Психологическая подготовка			5	6	7	8	9	10	13	
Контрольные мероприятия (тестирование)	3	4	5	6	7	8	9	10	13	
Инструкторская практика			5	6	7	17	19	21	25	
Судейская практика			5	6	7	17	19	21	25	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	6	7	8	9	21	25	
Восстановительные мероприятия	3	4	11	13	15	17	19	21	25	
Всего часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 248	



Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Требования к режиму тренировочных занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Продолжительность одного тренировочного занятия	Количество тренировочных занятий в день	Время начала и окончания тренировочных занятий
Этап начальной подготовки					
1 год	6	до 4	1-2 час.	1	8.00 – 20.00
2 год	8	до 5	1-2 час.	1	8.00 – 20.00
Учебно-тренировочный этап подготовки					
1 год	10	до 5	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
2 год	12	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
3 год	14	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
4 год	16	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 21.00
5 год	18	до 7	1-3 час.	1-2	8.00 – 21.00
Этап совершенствования спортивного мастерства					
весь период, но не менее 1 года	20	до 7	1-4 час.	1-2	8.00 – 21.00
Этап совершенствования спортивного мастерства					
весь период, но не менее 1 года	24	до 8	1-4 час.	1-2	8.00 – 21.00



Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессиональная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к тренерской работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

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

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года



Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственные лица
Этап начальной подготовки	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству	при зачислении	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
Учебно-тренировочный этап	Родительское собрание	по плану тренера-преподавателя	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Проведение ежегодного инструктажа по антидопинговому законодательству	1 квартал года	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

План инструкторской и судейской практики

	Инструкторская практика			Судейская практика			
	Группы подготовки, на базе которых проходят инструкторскую практику	Сроки прохождения	Обучающиеся проходящие практику	Наименование мероприятия перед которым проводится семинар	Сроки проведения	Категория судей для которой проводится семинар	Судейская категория лица проводящего семинар
Этап подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Учебно-тренировочный этап подготовки	Группы начальной подготовки 1 года	февраль, май, ноябрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований уровня организации	январь-июнь	Судья по спорту; судья 3 категории	Судья 1 и 2 категории
	Группы начальной подготовки 2 года	март, июнь, декабрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения	1 и 3 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
	Учебно-тренировочные группы 3-5 года обучения	2 и 4 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований регионального уровня	июль-декабрь	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап высшего спортивного мастерства	Любые тренировочные группы	ежеквартально	Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований регионального уровня	по мере проведения соревнований	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК



План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапа начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Для учебно-тренировочного этапа подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растягивание мышц. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. 3 мин.

Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Предупреждение общего или локального переутомления, либо перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый / умеренно холодный / теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла соревнований в свободные дни	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.



Контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

ЮНОШИ

№	Нормативы	Единица измерения	баллы	Этапы подготовки										ССМ	ВСМ		
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап											
				1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	1 года	1 года					
1. Нормативны общей физической подготовки																	
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5 бал	141	162	174	178	182	186	190							
			4 бал	138	159	171	174	177	180	183							
			3 бал	135	156	168	170	172	174	176							
			2 бал	133	149	165	166	167	168	169							
			1 бал	128	142	162	162	162	162	162							
1.2	Бег на 30 м	сек	5 бал	5,96	5,48	5,20	5,16	5,12	5,08	5,04							
			4 бал	6,02	5,53	5,25	5,22	5,19	5,16	5,13							
			3 бал	6,08	5,64	5,30	5,28	5,26	5,24	5,22							
			2 бал	6,16	5,74	5,35	5,34	5,33	5,32	5,31							
			1 бал	6,30	5,90	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40							
1.3	Бег на 60 м	сек									7,42	7,26					
											7,54	7,42					
											7,66	7,58					
											7,78	7,74					
											7,90	7,90					
1.4	Сгибание и разгибание	количество раз	5 бал	15	19	26	28	30	32	34	51	55					
			4 бал	13	17	24	25	27	28	30	49	52					

	рук в упоре лежа на полу	3 бал	12	16	22	22	24	24	26	47	49
		2 бал	11	14	20	20	21	21	22	45	46
		1 бал	10	13	18	18	18	18	18	43	43
1.5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладке 90 см	5 бал	13	19	24	26	28	30	32		
		4 бал	12	17	22	23	25	26	28		
		3 бал	11	15	20	20	22	22	24		
		2 бал	10	14	18	18	19	19	20		
		1 бал	8	13	16	16	16	16	16		
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	5 бал	31	37	41	43	46	49	50	55	56
		4 бал	30	36	40	41	44	46	47	54	55
		3 бал	29	35	39	39	41	43	44	53	54
		2 бал	28	34	38	38	39	40	41	52	53
		1 бал	26	33	37	37	37	37	37	51	51

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Приседание, ладони на затылке	5 бал	15	22							
		4 бал	13	20							
		3 бал	12	18							
		2 бал	11	17							
		1 бал	10	15							
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	5 бал	7,28	8,66	10,53	10,94	11,36	11,80	12,24	14,59	15,15
		4 бал	7,21	8,49	10,12	10,42	10,72	11,03	11,34	13,89	14,29
		3 бал	7,14	8,32	9,73	9,92	10,11	10,30	10,50	13,23	13,48
		2 бал	7,07	8,16	9,36	9,45	9,54	9,63	9,72	12,60	12,72
		1 бал	7,00	8,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00	12,00	12,00
2.3	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	5 бал			12	14	15	17	17		
		4 бал			11	12	13	14	14		
		3 бал			10	11	11	12	12		
		2 бал			9	9	9	10	10		
		1 бал			8	8	8	8	8		
2.4	Жим лежа (вес штанги 70%)	5 бал			12	14	15	17	17		
		4 бал			11	12	13	14	14		

[illegible]

ДЕВУШКИ

[illegible]

1. Нормативны общей физической подготовки

1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5 бал	130	146	167	158	171	175	179		
			4 бал	127	143	162	152	165	168	171		
			3 бал	125	140	157	146	159	161	163		
			2 бал	122	136	152	140	153	154	155		
			1 бал	118	132	147	147	147	147	147		
1.2	Бег на 30 м	сек	5 бал	6,15	5,76	5,50	5,44	5,42	5,38	5,34		
			4 бал	6,21	5,82	5,55	5,52	5,49	5,46	5,43		
			3 бал	6,27	5,88	5,60	5,58	5,56	5,54	5,52		
			2 бал	6,41	5,94	5,65	5,64	5,63	5,62	5,61		
			1 бал	6,50	6,10	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70		
1.3	Бег на 60 м	сек								8,72	8,60	
										8,84	8,75	
										8,96	8,90	
										9,08	9,05	
										9,20	9,20	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5 бал	9	12	13	16	17	23	25	25	29
			4 бал	8	10	12	14	15	19	21	23	26
			3 бал	7	9	11	12	13	15	17	21	23
			2 бал	6	8	10	10	11	12	13	19	20
			1 бал	5	7	9	9	9	9	9	17	17
1.5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5 бал	11	16	17	20	23	24	27		
			4 бал	10	14	15	18	20	21	23		
			3 бал	9	12	14	16	17	18	19		
			2 бал	8	11	13	14	14	15	15		
			1 бал	7	10	12	12	12	12	12		
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	5 бал	28	32	37	39	43	45	47	49	51
			4 бал	27	31	35	37	40	41	43	48	50
			3 бал	26	30	33	35	37	37	39	47	48
			2 бал	24	29	32	33	34	34	35	46	46

[illegible]

Учебно-тематический план подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год		
Этап начальной подготовки	Года обучения				
	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом	1	1	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		0,5	январь-февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		0,5	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		0,5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		0,5	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		1	июль-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5		сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5		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	0,5		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	0,5		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Всего на этапе начальной подготовки:		3	4		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)					Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Учебно-тренировочный этап подготовки	Года обучения							
	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом	1	1	1	1	1	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		1	1	1	1	январь-февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

[illegible]

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке Год обучения	Объем времени в год (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
		Весь период			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом	1	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1	март-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
	Восстановительные средства и мероприятия	2	июнь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	2	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	1	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		10		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Год обучения	Весь период		
Этап высшего спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом	1	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	2	июнь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	2	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		13		



**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий не менее
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на спортивный зал	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	на спортивный зал	15
3.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	на спортивный зал	2
4.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	на спортивный зал	4
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	на спортивный зал	2
6.	Магнезница	штук	на спортивный зал	1
7.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	на спортивный зал	2
8.	Подъемник для штанги	штук	на спортивный зал	1
9.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	на спортивный зал	2
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Силовая рама	штук	на спортивный зал	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на спортивный зал	1
13.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	на спортивный зал	2
14.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	на спортивный зал	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	на спортивный зал	1
16.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	на спортивный зал	2
17.	Стойка под гантели	штук	на спортивный зал	2
18.	Стойка под грифы	штук	на спортивный зал	1
19.	Стойка под диски	штук	на спортивный зал	3
20.	Тренажер для мышц живота	штук	на спортивный зал	1
21.	Тренажер для мышц ног	штук	на спортивный зал	1
22.	Тренажер для мышц спины	штук	на спортивный зал	1

23.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	на спортивный зал	1
24.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на спортивный зал	1
25.	Стойка под грифы	штук	на спортивный зал	1
26.	Стойка под диски	штук	на спортивный зал	3
27.	Тренажер для мышц живота	штук	на спортивный зал	1
28.	Тренажер для мышц ног	штук	на спортивный зал	1
29.	Тренажер для мышц спины	штук	на спортивный зал	1
30.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	на спортивный зал	1
31.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на спортивный зал	1



Приложение № 14
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Спортивная экипировка необходимая для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на 1 чел.	-	-	24	1	24	1	24	1
Спортивная экипировка											
1.	Бинты на запястья	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на 1 чел.	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на 1 чел.	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Наколенники (неопреновые)	пар	на 1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Обувь (для приседаний)	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Обувь (для тяги становой)	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	2	1	2	1
12.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на 1 чел.	-	-	1	3	1	2	1	2
14.	Ремень (для троеборья)	штук	на 1 чел.	-	-	1	3	1	2	1	2
15.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	2	1	2	1
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на 1 чел.	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1

