

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5 от 24.06.2026 г.



УТВЕРЖАЮ
Директор Ю.А. Дёмина
Приказ № 44 -ОД от 24.06.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации Программы:
- Этап начальная подготовка – 2 года
- Учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 1 год.

д. Фомина, 2026 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Карькова Валерия Алексеевна – методист муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Рецензенты:

Казаков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. № 654 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.	5-7
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.	5
1.2.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».	5-7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».	7-23
2.1.	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки.	7-8
2.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.	8-9
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	9-10
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-11
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11-12
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13-14
2.7.	Календарный план воспитательной работы.	15-18
2.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18-20
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	20-21
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22-23
3.	Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).	23-28
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в соревнованиях.	23-25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.	25-26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	26-28
4.	Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг».	28-55
4.1.	Описание учебно-тренировочного процесса.	28-31

4. 2.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план этапа начальной подготовки.	31-37
4. 3.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	37-48
4.4.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства.	49-55
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя. Приложение 3.	55
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55-61
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	55-59
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.	60
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	60-61
	Приложения.	61-74

1. Общие положения.

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. № 654 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 года №19;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав Спортивной школы «Уралец».

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Целью реализации 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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Требования к зачислению на программу.

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

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки - 10 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 16 лет.

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

При подаче заявления для предварительного отбора и зачисления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- г) фотографии размером 3х4 в количестве 2-х штук.

Заявление и документы подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Организацию;

- б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации, в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Претендент должен успешно сдать вступительные нормативы в соответствии с ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг».

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			6.3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			26	23
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	7
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Нормативы ОФП и СФП 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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			37	31
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			16	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз		
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз		
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	

Уровень спортивной квалификации не устанавливается!

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			7.9	9.2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	Не менее	
			60,0	45,0
	3. Уровень спортивной квалификации – «кандидат в мастера спорта			

2.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

Требования:

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

Образовательное учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	не менее 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	не менее 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	не менее 3

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 20 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	6	312
3 год	8	416
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
1 год	10	520

2 год	12	624
3 год	14	728
4 год	16	832
5 год	18	936
Спортивное совершенствование -1 год	20	1040

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации, Федеральной территории «Сириус»			
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной программе.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	В течение обучения
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	45-47	50-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ) и этапе спортивного совершенствования (СС) организуются не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 14 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	10	10	10	10	10	4
1.	Общая физическая подготовка	150	150	184	196	214	210	220	224	180
2.	Специальная физическая подготовка	88	88	124	170	212	282	342	396	482
3.	Участие в спортивных соревнованиях			4	18	20	42	46	50	68
4.	Техническая подготовка	42	42	54	60	64	68	74	94	102
5.	Тактическая подготовка			6	10	20	24	28	34	38
6.	Теоретическая подготовка	16	16	16	18	22	24	24	28	28
7.	Психологическая подготовка	4	4	8	10	20	22	28	34	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика				4	8	10	14	14	18
10.	Судейская практика				6	8	10	16	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	8	8	8	8	16
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	12	20	24	24	28	32	46
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040
Самостоятельная работа *		62	62	83	104	124	145	166	187	208

2.7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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 педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	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 обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	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	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.	В течение года

		2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ОУ Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	
--	--	--	--

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом.	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

Теоретическая часть.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку,

занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	не предусмотрено	Не предусмотрено	не предусмотрено
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных игр Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Обязанности судей, секретарей. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям, (этап спортивной специализации -1,2,3 год обучения). Работа на соревнованиях в качестве судьи, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.
Этап спортивного совершенствования	Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации	в течение года	Судейство муниципальных соревнований.

	предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей.		
--	---	--	--

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап	1.Медицинский контроль – допус ^{ж1}	При	Рекомендации по

начальной подготовки	(1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические.	поступлении на программу В течение года	организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и

	мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).		гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
--	--	--	--

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- знать режим дня спортсмена;
- знать основы закаливания;
- знать основы спортивного сбалансированного питания;
- знать и уметь осуществить самоконтроль по частоте сердечных сокращений при занятиях физической культурой и спортом;
- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть начальными навыками техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- иметь устойчивый интерес к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- знать современное развитие пауэрлифтинга в мире;
- знать физиологические основы физической культуры и спорта;
- основные принципы самостоятельных занятий;
- вести дневник самоконтроля;
- знать правила соревнований;
- 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;
- иметь положительную динамику (рост) уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ежегодно принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с программными требованиями;
- иметь навык соревновательной деятельности;
- выполнить требования к спортивной квалификации в соответствии с программными требованиями (начиная со второго года обучения на этапе иметь спортивный юношеский разряд, с четвертого года обучения – спортивные разряды);
- по окончании обучения на этапе получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта»;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- иметь положительную динамику роста, в соответствие с программными требованиями уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим дня спортсмена, включая самостоятельную подготовку, восстановление и питание;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- совершенствовать спортивные двигательные навыки в условиях соревновательной деятельности;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- знать способы и выполнять мероприятия по сохранению здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства) ежегодно в июне месяце.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов и при отсутствии уважительных причин, обучающийся переводится (по желанию) на общеразвивающие программы или отчисляется.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП перевода на 2 год этапа начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			33	28
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			13	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8	8
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10

Нормативы ОФП и СФП перевода на 3 год этапа начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			152	139
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			34	29
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			14	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8	8
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			18	14

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 2 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			167	152
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			39	33
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			18	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,5	
3.	Спортивная квалификация	«Первый, второй, третий юношеский разряд»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 3 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			40	34
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			19	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			7	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			10,0	

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 4 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			41	35
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			20	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			7	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 5 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			41	35
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			20	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			9	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			7	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	

4. Рабочая программа по настольному теннису.

4.1. Описание учебно – тренировочного процесса.

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной подготовки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается

также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой. По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно наслаиваясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому

динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от возраста, квалификации спортсменов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями

должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, 30 инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

При развитии силовых качеств нужно придерживаться методических правил:

- использовать отягощения, которые спортсмен может поднять 12-15 раз;
- применяемые упражнения должны обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- занятия с отягощениями должны сочетаться с упражнениями аэробного характера (бег, плавание, лыжи);
- нагрузка должна быть строго дозирована относительно возраста обучающихся.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки (3 года – 1040 часов).

Общая физическая подготовка. (490ч)

Гимнастические упражнения. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов. *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. *Упражнения с короткой и длинной скакалкой*: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. *Упражнения с отягощением*: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20, 30м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 отрезка по 50м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 30м (8-10 лет), д 50 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет).

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. (304 ч.)

Приседание в "ножницах" со штангой на плечах. Приседание в "ножницах" со штангой на груди. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках. Приседание со штангой на спине, и. п. ног - пятки вместе носки врозь. Приседание в "глубину" без отягощения. Приседания с цепями. Полуприседы со штангой на спине.

Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.

Разгибание бедра сидя в тренажёре.

Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре. Прыжки вверх со шт. на пл. - и. п. ноги на ширине таза, штанг, прыжки вверх.

Прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.

Подъём на носки стоя со штангой на плечах. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье. Французский жим Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой. Отжимания от пола. Отжимания на брусках. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения для мышц живота. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

Приложение 1. Общие основы по методике обучения базовых упражнений в пауэрлифтинге.

Приложение 2. Методические материалы для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям в пауэрлифтинге.

Приложение 3 Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

Соревновательная подготовка (0ч).

В рамках контрольных мероприятий . Нет официальных соревнований

Техническая подготовка (138 ч.).

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

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

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

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

Приложение 1. Общие основы по методике обучения базовых упражнений в пауэрлифтинге.

Приложение 2. Методические материалы для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям в пауэрлифтинге.

Приложение 3 Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

Тактическая подготовка (6ч.)

Показ и обсуждение по тактике выступлений видеоматериалов спортсменов различного ранга в пауэрлифтинге.

Теоретическая подготовка (48ч.).

Техника безопасности и правила безопасного поведения в спортивном зале, зале для занятий пауэрлифтингом. Безопасная спортивная одежда и обувь.

Знания о виде спорта. История пауэрлифтинга в мире, в России, на малой родине. Влияние занятий пауэрлифтингом на здоровье. Виды соревнований. Ранги соревнований. Программа соревнований.

ЗОЖ. Факторы, укрепляющие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Позитивный жизненный настрой. Режим дня спортсмена. Активный и пассивный отдых. Восстановление. Закаливание. Гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Питание детей, занимающихся спортом. Сбалансированное питание. Роль белков, жиров и углеводов в питании спортсменов.

Режим дня спортсмена. Значение сна и отдыха для восстановления и повышения тренированности.

Самоконтроль. Подсчет частоты сердечных сокращений. Нормы максимальной ЧСС при занятиях спортом.

Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Антидопинг. Основы «чистого спорта».

Психологическая подготовка (16 ч.).

Владение способами снятия нервного напряжения (регулирование дыханием, физическими упражнениями). Аутогенная тренировка.

Контрольные мероприятия и тестирование (6ч.).

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 года.

Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия (24 ч.).

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий в зале. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (207ч.).

Работа по плану тренера – преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя 6 недель, в праздничные дни, с учетом рекомендаций самостоятельной работы.

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (НП-1,2 312ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Содержание подготовки												
Теория 16 ч												
ТБ и ПП	2											
Знания о виде спорта		2										
ЗОЖ. Правила закаливания.			2									
Питание				2								
Режим дня.					2							
Самоконтроль						2						
Гигиена							2					
Правила соревнований.								2				
Антидопинг												
Практика 296ч												
ОФП	12	12	12	14	12	12	12	12	12	12	14	14
СФП	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	8
Участие в соревнованиях												
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2
Тактическая подготовка												
Психологическая подготовка		2							2			
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика												
судейская практика												
Медицинские, медико – биолог.мер.											2	
восстановительные мероприятия					2						4	
Всего часов: 312	26	28	26	28	28	26	26	26	26	26	22	24

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (НП-3, 416 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Теория 16 ч												
ТБ и ПП	2											
Знания о виде спорта		2										
ЗОЖ. Правила закаливания.			2									
Питание				2								
Режим дня.					2							
Самоконтроль						2						
Гигиена												
Правила соревнований.								2				
Антидопинг									2			
Практика 400ч												
ОФП	14	16	16	14	14	16	16	16	14	16	16	16
СФП	8	10	10	10	12	12	12	10	12	12	8	8
Участие в соревнованиях				2					2			
Техническая подготовка	6	4	6	6	4	4	6	6	4	4		4
Тактическая подготовка			2		2			2				
Психологическая подготовка		2				2			2			2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика												
судейская практика												
Медицинские, медико – биолог.мер.											4	
восстановительные мероприятия	2	2			2						4	2
Всего часов: 416	34	36	36	34	36	36	34	36	36	34	32	32

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

4. 3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (5 лет – 3640 часов).

Общая физическая подготовка. (1064 ч.).

Строевые упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, смена направления движения в строю при ходьбе и беге.

Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с

Упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности

(чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).

Упражнение для развития *силы*. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях. Подтягивание на высокой перекладине и кольцах. Приседание на одной и двух ногах. Поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены. Упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы). Броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.). Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития *быстроты*. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Спортивные игры.

Упражнения для развития *ловкости*. Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями. Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой. Маховые и пружинистые движения с помощью партнера.

Упражнения для развития *равновесия*. Маховые и вращательные движения для рук, ног и туловища. Приседания на уменьшенной опоре. Приседания на повышенной опоре. Приседания на неустойчивой (качающейся) опоре.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение и повороты головы на 180 и 360° на месте и в движении. Наклоны и круговые движения туловищем. Кувырки вперед, назад в стороны, с последующим выпрыгиванием вверх, с поворотами на 90-180°, в прыжке.

Для развития *скоростно-силовых качеств*. Прыжки и прыжковые упражнения. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений. Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), с собственным весом.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; расслабленные наклоны и повороты туловища; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Подвижные игры (Приложение 1) и спортивные игры. Спортивные игры баскетбол, футбол, регби, волейбол.

Специальная физическая подготовка. (1402ч.)

Приседание со штангой на спине с одной остановкой. Приседание со штангой на спине на скамейку. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание. Приседание со штангой на груди. Приседание со штангой на груди на скамейку. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жим лёжа - соревновательный (хват 70-81см. Жим лёжа, хват широкий (82-90см.). Жим лёжа, хват средний (50-60см.). Жим лёжа, хват узкий (30-40см.). Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице). Жим лёжа в медленном темпе. Жим лёжа с паузой (3-5сек.). Жим лёжа, хват обратный. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием

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

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

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

Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой. Жим лёжа с цепями. Дожимы лёжа. Жим сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди. Жим сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы. Швунг жимовой⁴⁰ от груди. Жим гантелей (гирь)

попеременно, стоя. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье. Французский жим. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке

Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.

Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах). Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

Упражнения на развитие трицепсов стоя сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

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

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

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

Приложение 1. Общие основы по методике обучения базовых упражнений в пауэрлифтинге.

Приложение 2. Методические материалы для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям в пауэрлифтинге.

Приложение 3 Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

Соревновательная подготовка (176 ч).

1. Контрольное соревнование – не менее 5 соревнований: групповые, школьные соревнования, открытые первенства.

2. Отборочные соревнования – не менее 7 соревнований на муниципальном, межмуниципальном, региональном уровне.

3. Основные соревнования – не менее 7 соревнований: межмуниципальные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Тактическая подготовка (116ч.).

Объективное планирование начальных подходов к каждому упражнению на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами. Выбор реального веса для второго и третьего подходов на соревнованиях в каждом упражнении.

Наблюдение на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и, при необходимости своевременно менять ранее намеченный вес совместно с тренером (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов соперников. Анализ своих результатов по⁴¹ протоколам соревнований.

Тактические варианты выступления тяжелоатлетов-победителей. Выбор ошибочного веса. Анализ причин неудачных попыток.

Теоретическая подготовка (102ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПБП	10	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Профилактика травм.. Страховка и самостраховка.
Современный пауэрлифтинг	10	В течение года	Мировое развитие пауэрлифтинга. Известные спортсмены в России и за рубежом. Нарушения в принятии стартового положения. Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил.
Физиологические основы спорта	10	В течение года	Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Физиологические процессы во время тренировочной и соревновательной деятельности
Учет соревновательной деятельности	10	В течение года	Основы самоанализа спортивной деятельности. Дневник самоконтроля.
Психологическая подготовка	10	В течение года	Виды предстартовых состояний. Основы саморегуляции предстартовых психологических состояний. Аутогенная тренировка. Управление дыханием.
Здоровьесбережение.	16	В течение года	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие об инфекционных заболеваниях. Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты спортсменов
Правила соревнований.	20	В течение года	Нарушения в принятии стартового положения. Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил. Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки. Применение масла, мазей и иных смазок, бинтов. Положение о проведении соревнований на первенство России, области, города, школы. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Судейство соревнований. Судейская бригада. Обязанности

			спортсменов, судей.
Антидопинг	16		Нарушения антидопинговых правил. Последствия приема допинга. Ответственность спортсмена. Антидопинговые пробы. Разрешенные витамины. Запрещенный список. Сертификаты РУСАДА.

Психологическая подготовка (114 ч.)

Психологическая подготовка к соревнованиям. Саморегуляция предстартовых состояний. Боевая готовность. Расслабление. Предстартовый мандраж. Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Управление эмоциональным состоянием посредством дыхания. Нервно - психическое восстановление через словесные воздействия. Нервно - психическое восстановление через отдых. Нервно - психическое восстановление через переключения на другие виды деятельности. Аутогенная тренировка. Настрой. Идеомоторная тренировка. Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий. Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 20 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Инструкторская и судейская практика (108 ч.).

Инструкторская практика. Определение ошибки в выполнении техники. Проведение тренировочного занятия (одной из частей) в младших группах под наблюдением тренера. Индивидуальная работа с младшими обучающимися по совершенствованию техники. Помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Судейская практика. Подготовка материально – технического обеспечения соревнований. Непосредственная помощь судьям на соревнованиях. Работа судьей под руководством и контролем тренера.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (30 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях. Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (134 ч.).

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

Самостоятельная работа (726 ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель).

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график(УТ-1 520 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Содержание подготовки												
Теория 18 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный пауэрлифтинг		2										
Физиологические основы спорта			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Психологическая подготовка					2							
Здоровьесбережение						2						
Правила соревнований.							2	2				
Антидопинг									2			
Практика 502ч												
ОФП	16	18	16	16	16	14	16	16	18	18	16	16
СФП	14	14	14	14	12	14	14	14	14	16	14	16
Участие в соревнованиях			2	4	4	4	2		2			
Техническая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	6	4	6		4
Тактическая подготовка			2	2	2		2	2				
Психологическая подготовка		2				2		2	2			2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика			2		2							
судейская практика						2	2	2				
Медицинские, медико – биолог.мер.											4	
восстановительные мероприятия	2	2			2				2		10	2
Всего часов: 520	42	44	44	44	44	44	44	44	44	42	44	40

Самостоятельная работа 104 часа входит в учебную нагрузку

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (УТ-2 624 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 22 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный пауэрлифтинг		2										
Физиологические основы спорта			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Психологическая подготовка					2							
Здоровьесбережение						2						
Правила соревнований.							2		2			2
Антидопинг								2			2	
Практика 602 ч												
ОФП	20	20	16	16	14	14	16	16	18	24	20	20
СФП	16	18	18	18	18	18	18	18	16	16	20	18
Участие в соревнованиях			2	4	4	4	2		4			
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		4
Тактическая подготовка	2		4	4	2	2	2	2		2		
Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика	2	2	2		2							
судейская практика						2	2	2	2			
Медицинские, медико – биолог.мер.						2		2			4	
восстановительные мероприятия	2	2			2		2	2	2		10	2
Всего часов: 624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	56	48

Самостоятельная работа 124 часа входит в учебную нагрузку

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (УТ- 3 728 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Теория 24 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный пауэрлифтинг		2										
Физиологические основы спорта			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Психологическая подготовка					2							
Здоровьесбережение						2				2		
Правила соревнований.							2		2			2
Антидопинг								2			2	
Практика 704 ч												
ОФП	20	20	16	16	14	14	16	16	18	20	20	20
СФП	26	24	24	24	24	24	24	22	22	22	22	24
Участие в соревнованиях			4	6	6	6	4	6	6	4		
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		8
Тактическая подготовка	2	2	4	4	4	2	2	2		2		
Психологическая подготовка		2	2	4	2	2	2	2	2	2		2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика	2	2	2		2	2						
судейская практика		2				2	2	2	2			
Медицинские, медико – биолог.мер.						2		2			4	
восстановительные мероприятия	2	2			2		2	2	2		10	2
Всего часов: 728	62	62	60	62	62	62	60	62	60	60	58	58

Самостоятельная работа 145 часа входит в учебную нагрузку

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (УТ- 4 832 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 24 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный пауэрлифтинг		2										
Физиологические основы спорта			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Психологическая подготовка					2							
Здоровьесбережение						2				2		
Правила соревнований.							2		2			2
Антидопинг								2			2	
Практика 808 ч												
ОФП	20	20	18	16	16	14	16	14	20	22	22	22
СФП	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	30	30
Участие в соревнованиях	2		4	6	6	6	6	6	6	4		
Техническая подготовка	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6		10
Тактическая подготовка	4	2	4	4	4	4	2	2		2		
Психологическая подготовка		2	2	6	4	4	2	2	2	2		2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2					
судейская практика		2	2			2	2	6	2			
Медицинские, медико – биолог.мер.						2		2			4	
восстановительные мероприятия	2	4			2		4	2	2		10	2
Всего часов: 832	70	70	70	70	70	70	70	70	68	68	68	68

Самостоятельная работа 166 часа входит в учебную нагрузку

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график (УТ- 5 936 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Теория 28 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный пауэрлифтинг		2										
Физиологические основы спорта			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Психологическая подготовка					2							
Здоровьесбережение					2		2			2		
Правила соревнований.		2							2			2
Антидопинг						2		2			2	
Практика 908 ч												
ОФП	20	20	16	16	16	14	14	14	18	18	30	28
СФП	34	34	32	34	32	32	34	32	32	32	34	34
Участие в соревнованиях	4		4	6	6	6	8	6	6	4		
Техническая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8		10
Тактическая подготовка	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2		
Психологическая подготовка		2	4	6	4	4	2	4	2	4		2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2					
судейская практика		2	2			2	2	6	2	2		
Медицинские, медико – биолог.мер.						2		2			4	
восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2
Всего часов: 936	78	78	78	80	78	78	78	78	76	76	80	78

Самостоятельная работа 187 часов входит в учебную нагрузку

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год – 1040 часов).

Общая физическая подготовка - 180 часов

Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.).

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30-40 мин в чередовании с ходьбой).

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Упражнения в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки.

Упражнения с мячами различного диаметра.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты

вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с

Упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-100 м), беговые упражнения спринтера; спортивные игры. Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), приседания на уменьшенной, повышенной и неустойчивой опоре.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата: повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны.

Упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; расслабленные наклоны и повороты туловища; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол и др.).

Плавание на дистанцию свободным стилем 50, 100 м., 200 м., 300 м., ныряние.

Специальная физическая подготовка. (482ч.)

Приседание со штангой на спине с одной остановкой. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание. Приседание со штангой на груди на скамейку. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жим лёжа - соревновательный (хват 70-81см. Жим лёжа, хват широкий (82-90см.). Жим лёжа, хват средний (50-60см.). Жим лёжа, хват узкий (30-40см.). Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице). Жим лёжа в медленном темпе. Жим лёжа с паузой (3-5сек.). Жим лёжа, хват обратный. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием

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

Приседание в "ножницах" со штангой на плечах. Приседание в "ножницах" со штангой на груди. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках. Приседание со штангой на⁵⁰спине, и. п. ног - пятки вместе носки

врозь. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки. Приседание в гаккмашине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .

Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа. Разгибание бедра сидя в тренажёре. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре. Подъём на носки стоя со штангой на плечах. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой. Жим лежа с цепями. Дожимы лежа. Жим сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди. Жим сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы. Швунг жимовой от груди. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье. Французский жим. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.

Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах). Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах). Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

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

Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

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

Приложение 3 Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

Соревновательная подготовка (68 ч).

Контрольное соревнование – 1, областной уровень.

Отборочные соревнования – не менее 2-х соревнований (областной, УрФО уровень)

Основные соревнования – не менее 2-х соревнований (официальные первенства региона, официальные первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России).

Техническая подготовка. (94ч.).

Индивидуализация техники. Рациональная временная, пространственная, динамическая структуры движений при выполнении соревновательных упражнений.

Выполнение действий спортсмена (приседание, жим лежа, тяга) с различным отягощением в усложнённых условиях без технических ошибок.

Точное выполнение правильной техники приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.
2. Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку ног можно определить только пробным путем.
3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.
4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.
5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.
6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы

Приседание с отягощениями, штангой. Выполнение действий спортсмена с отягощением без технических ошибок. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Точное выполнение правильной техники жима:

1. Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.
2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Кроме того, ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.
3. Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т.е. 81 см.
4. Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

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

Точное выполнение техники тяги:

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.

Приложение 2. Методические материалы для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям в пауэрлифтинге.

Приложение 3 Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

Тактическая подготовка (38 ч.).

Объективное умение намечать начальные подходы к штанге на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников. Формирование умения выбирать реальный вес для второго и третьего подходов на соревнованиях.

Принятие правильного решения в процессе наблюдения на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее

намеченный вес (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест.

Анализ совместно с тренером причин допущенных оплошностей. Знание и принятие своих реальных возможностей.

Знание и изучение информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников. Собственные предполагаемые спортивные результаты.

Теоретическая подготовка (28 ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПП	2	В течение года	Правила техники безопасности на международных соревнованиях. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.
Современный пауэрлифтинг.	2	В течение года	Достижения пауэрлифтеров в России, на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий пауэрлифтингом. Современное оборудование Календарь Российских и зарубежных соревнований.
Физиологические основы	4	В течение года	Особенности обмена веществ спортсмена – пауэрлифтера. Адаптационные процессы организма к силовой нагрузке.
Учет соревновательной деятельности	4	В течение года	Основы самоанализа спортивной деятельности. Дневник самоконтроля. Постановка задач на краткосрочный и долгосрочный период.
Тактика.	4	В течение года	Тактика и стили ведения соревновательной борьбы спортсменов высокого класса. Выбор личной тактики на различных соревнованиях.
Здоровьесбережение. Сбалансированное питание. Профилактика заболеваний.	4	В течение года	Сбалансированное питание спортсмена пауэрлифтера. Самостоятельная организация сбалансированного питания. Витаминизация. Самостоятельная организация профилактики простудных, инфекционных заболеваний. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата различными средствами.
Правила соревнований.	4	В течение года	Положение о проведении соревнований на первенство России. Правила соревнований международного уровня. Судейство соревнований на международных соревнованиях. Судейская бригада на Первенстве России и международных соревнованиях.
Антидопинг	4		Разрешенные витамины. Правила сдачи проб на допинг. Обязанности спортсмена. Виды нарушений. Запрещенный список. Терапевтическое использование. Правила получения ТИ.

Психологическая подготовка (40ч.).

Саморегуляция предстартовых состояний. Установка на соревнования с постановкой целей. Анализ и разбор собственного выступления. Адекватная оценка выступления.

Аутогенная тренировка. Дыхательные практики саморегуляции.

Морально – волевое регулирование спортивной деятельности.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 4 ч.

Контрольные испытания в течении года, контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика (36 ч.).

Инструкторская практика. Определение ошибки в выполнении техники приема у других обучающихся. Обучение техническим приемам. Проведение тренировочного занятия группах начальной подготовки и группах спортивной специализации под наблюдением тренера. Индивидуальная работа с обучающимися по совершенствованию техники. Помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Судейская практика. Подготовка материально – технического обеспечения соревнований. Самостоятельное непосредственное судейство на соревнованиях школьного, муниципального уровня.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (16 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 2 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания. Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (46 ч.).

Восстановительный массаж. Общий массаж. Локальный массаж. Самомассаж. Аппаратный массаж.

Релаксация. Плавание. Сауна. Баня. Контрастный душ. Ванны с восстановительными добавками.

Самостоятельная работа (208ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель).

Пауэрлифтинг. Годовой тематический план-график(СС, 1040 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
Теория 28 ч												
ТБ и ПП	2											
Современный наст. теннис		2										
Физиологические основы ФК			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Основы техники и тактики					2							
Психологическая подготовка					2		2			2		
Здоровьесбереже ние		2							2			2
Правила соревнований.						2		2			2	
Антидопинг	2											
Практика 1012 ч												
ОФП	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14	18	18
СФП	44	44	40	38	38	38	38	38	38	38	44	44
Участие в соревнованиях	4	4	6	8	8	8	8	8	8	6		
Техническая подготовка	8	10	10	10	10	8	10	8	8	8		12
Тактическая подготовка	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2
Психологическая подготовка	4	2	4	6	4	4	2	4	4	4		2
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика			2	2	2	2	4		2	4		
судейская практика		2	2			2	2	6	2	2		
Медицинские, мед.-биолог.мер.		2		2		2		2		2	4	2
восстановительн ые мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	20	4
Всего часов: 1040	86	88	86	88	86	86	86	86	86	86	90	86

Самостоятельная работа 208 часов ~~вх~~одит в учебную нагрузку

4.5. Рабочие программы тренеров-преподавателей по настольному теннису.

Рабочие программы тренеров-преподавателей по виду спорта «пауэрлифтинг» являются приложениями к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».

Программы разрабатываются тренером - преподавателем с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления рабочей программы».

Приложение 2.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки.

5.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей программы спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей программы спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	На место проведения УТЗ	1
2.	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	пар	На место проведения УТЗ	15
3.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг.)		На место проведения УТЗ	
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	2
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	На место проведения УТЗ	2
6.	Силовая рама		На место проведения УТЗ	1
7.	Магнезница	штук	На место проведения УТЗ	2
8.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	На место проведения УТЗ	1
9.	Тренажер для мышц живота	штук	На место проведения УТЗ	1
10.	Плиты (подставки 5.10,20, 30 см.)	пар	На место проведения УТЗ	2
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3)	комплект	На место проведения УТЗ	2
12.	Секундомер	штук	На место проведения УТЗ	1
13.	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения УТЗ	1
14.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	На место проведения УТЗ	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	На место проведения УТЗ	1
16.	Стойка для хранения гантелей	штук	На место проведения УТЗ	2
17.	Стойка для хранения грифов		На место проведения УТЗ	1
18.	Стойка для хранения дисков		На место проведения УТЗ	3
19.	Стойки домкратная для пауэрлифтинга со скамьей для приседаний	пар	На место проведения УТЗ	2
20.	Тренажер для мышц ног	комплект	На место проведения УТЗ	1
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	комплект	На место проведения УТЗ	1
22.	Тренажер для мышц спины	штук	На место проведения УТЗ	1
23.	Подъемник для штанги	штук	На место проведения УТЗ	1
24.	Тренажер для наклонов лежа(гиперэкстензий)	штук	На место проведения УТЗ	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				Кол- во	срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	срок Эксплуатации (лет)	Кол- во	срок Эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 гр)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося			1	1	1	1
2.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося			1	1	2	1
3	Футболка	штук	на обучающегося					2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося			1	1	1	1
5.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося			1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
2.	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
12.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
15.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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 «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).

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

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет ресурсы

- <https://edu.gov.ru-министерство> – Министерство Просвещения России
- www.minsport.gov.ru - Министерство спорта России
- <http://fpr-info.ru/index.php> Федерация пауэрлифтинга в России
- <https://russia-powerlifting.ru/> Союз пауэрлифтеров России
- <https://fpso-info.ru/> Федерация пауэрлифтинга Свердловской области

Литература

1. Абрамовский М.Д., Виды тяги в пауэрлифтинге //Архитектура тела и развитие силы- №2, 1998. – С. 15-21.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие/ В.Г. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков: Основа, 1993. - 243 с.
3. Байбородова Л.В.. Юрайт М.- 2-е изд., испр. и доп. 2020. - 241 с. - (Высшее образование) Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями учебное пособие для вузов / под ред.
4. Белкин, А.А. Эффект идеомоторной настройки укрепления психологической устойчивости спортсмена. – /Ж: Теория и практика физической культуры //2012. №2. с. 23-28.
5. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992. – С. 7-9.

- 61
6. Глядя С., Старо В.М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.1/ Харьков: К - Центр, 1998.- 126с.
 7. Глядя С, Старов М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.2. / Харьков: К-Центр,1999.- 130с.
 8. Глядя С, Старов М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.3. / Харьков: К-Центр,2001.- 122с.
 9. Дворкин Л. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт./ Ростов/н/Д: Феникс, 2001.- 74с.
 10. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоровья", 1985. – С. 280-302.
 11. Ежов Б. Г., Жим штанги лежа. // Атлетизм. Выпуск №6. - М.: Инспорт, 1989. – С. 19-21.
 12. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
 13. Курамшин, Ю.Ф. Методы развития двигательных физических качеств [Текст]: / Ю.Ф. Курамшин. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1980. - 31 с.
 14. Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11
 15. Медведев, А. С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье [Текст]: / А. С. Медведев, Я. Якубенко // Олимп. - 1997. - №2. - с.
 16. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 280 с.
 17. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
 18. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом - СПб., 2005. - 24 с.
 19. Ротенберг, В.С., Бондаренко, С.М. Мозг обучение здоровье. М.«Просвещение». – 2003. – с. 219.
 20. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена. М., ФиС, 2014. – с. 176.
 21. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. М., ФиС, 2004. – С. 67-73.

Приложение 1.

Общие основы по методике обучения технике выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге

В пауэрлифтинге используются три соревновательных упражнения: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга.

Выполнение приседания:

В исходном положении - штанга лежит на стойках. Атлет должен снять штангу со стоек (на плечах), отойти на несколько шагов, присесть со штангой до определенной глубины, а затем встать. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения - присесть с наибольшим весом один раз.

Техника приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже оси лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.

2. Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты. В нижнем положении приседа, голень должна находиться перпендикулярно полу. При этом реализуется несколько преимуществ:

- во время приседаний не скользят ноги по помосту;
- уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественной нагрузке);
- повышается эффективность приседаний, усилие, направленное вертикально вниз, является наиболее мощным, поскольку нет никаких боковых составляющих основного вектора нагрузки.

3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.

5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.

6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Технические аспекты жима лежа в пауэрлифтинге.

В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз, это значит, что необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

- во-первых, необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;
- во-вторых, чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;
- в-третьих, упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Этот технический прием никак не ограничен правилами, в соответствии с которыми к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы. Угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45°.

Тяга. В исходном положении штанга⁶³ установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз.

Техника выполнения тяги:

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.
2. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Направление стартового усилия - назад и вверх.
4. Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.
5. Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.
6. Постановка ног - индивидуальна, стопы параллельно друг другу.
7. Хват штанги - на ширине плеч или чуть шире.

Методический материал для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям пауэрлифтинга.

**Основные ошибки, возникающие при обучении становой тяге и
рекомендации по их исправлению:**

Несимметричный хват грифа. Может привести к перекосу штанги. Решение: Ставить метки на грифе индивидуально, для каждого, в основном хват чуть шире плеч, колени параллельно полу.

Слишком узкая постановка ног. Решение: Ставить метки на полу.

Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки. Решение: использование гимнастических тапочек или борцовок для лучшего контакта с помостом, не запрокидывать голову назад или смотреть на пол при полном распрямлении.

Слишком большой разворот ступней в исходном положении. Решение: ставить метки на помосте.

Недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении. Решение: Использовать упражнение присед с гирей между ног с развернутыми коленями на тумбах.

Начало движения вверх с таким положением плеч, при котором их проекция не совпадает с вертикальной проекцией грифа. Решение: тренер прикладывает одну руку на грудь, а другую на уровне лопаток и подтягивает спортсмена при котором проекция совпадала с вертикальной проекцией грифа.

Попытка подъема снаряда рывком (дергание). Решение: при подъеме снаряда с помоста нужно стараться держать руки раскрытыми в локтевой области, кисти сильно сжать и тянуть не рывком а тянуть мощно с последовательным увеличением силы тяги т.е. силу использовать во всей амплитуде движения (распределять силу равномерно до завершения упражнения).

Преждевременное выпрямление ног в начале тяги.

Решение: Для исключения ошибки учить тянуть штангу от пола до уровня колен, не выпрямляя ноги. Развивать гибкость.

Подъем таза до подъема плечевого пояса. Решение: Это тяга штанги с горбом (лучше использовать тягу вертикального блока за голову) и удержание штанги в верхней точки на время 5-10 сек. с напряжением всего тела и кистей (фиксация).

Преждевременное включение трапецевидных мышц. Наклон головы вперед.

Решение: зажимать мячик подбородком и удерживать его во время тяги штанги.

Округление спины в любой фазе выполнения тяги. Решение: свести лопатки вместе и держать напряжение между ними на протяжении всего упражнения, не отводя плечи назад слишком сильно. Зафиксированный таким образом верх спины позволит держать напряженными и ее середину, и низ.

Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Решение: Для этого штанга устанавливается на высокие подставки выше колен на 10 см, при этой позиции лучше принять правильное стартовое положение, юноша выполняет тягу с данной высоты до полного выпрямления ног и туловища с обязательной фиксацией в конечной позиции.

Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

Решение: Использование гимнастических упражнений для откидывания плеч

назад. Проработка трапециевидных мышц с ⁶⁵помощью штанги и гантелей (шраги).

Основные ошибки, возникающие при обучении жиму штанги и рекомендации по их исправлению.

Не центрированный хват грифа штанги. Решение: на штанге ставиться метки, в основном используем два хвата, широкий до 81 см допустимый по правилам соревнований и средний 60-70 см. Главное научить правильно и ровно лежать на скамье, упираясь ногами в помост.

Односторонний (незамкнутый) хват грифа. Решение: односторонний (незамкнутый) хват грифа на соревнования запрещен. Поэтому спортсмен берется за гриф штанги простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой.

Слишком близкое расположение головы к стойкам. Решение: чтобы спортсмен слишком близко не располагал голову к стойкам, голову необходимо расположить так, чтобы глаза находились непосредственно под грифом. Тренер старается на начальном этапе все время следить за правильным расположением головы, плеч и ягодиц с поверхностью скамьи.

Неправильное дыхание во время выполнения жима лежа. Решение: опускание штанги на грудь и жим штанги от груди выполняется на задержке дыхания. Учить координировать дыхание и выполнение упражнений. Выполнять дыхательную гимнастику. Тренер, стоя рядом с головой спортсмена и держась рукой за центр грифа, помогает и направляет штангу в одном и том же направлении на грудь, чтобы в начале обучения штанга не уходила от груди в разные стороны.

Отрыв головы и таза от поверхности скамьи после команды «старт». Решение: чтобы не отрывать голову и таз от скамьи, лучше всего на начальном этапе работать с низкими весами до улучшения техники выполнения упражнения. После сформированного умения подкладывать под поясницу валик: в начале 5 см, дальнейшим - увеличить высоту до 8-12 см. Тренер должен всегда напоминать, т.е. говорить, как нужно правильно держать на месте голову, плечи, ягодицы (соприкасаться со скамьей прогнуться в спине, и упереться ногами).

Отрыв пяток от поверхности помоста или блоков. Решение: если есть отрыв головы, ягодиц и ног, снизить вес на штанге и отрабатывать до полной шлифовки техники выполнения упражнения.

Отсутствие видимой остановки (паузы) штанги на груди. Решение: во время занятий для начала мы используем паузу 5 сек. до жима штанги вверх. По правилам соревнований нужно жать с паузой на груди, для этого мы используем 2 - 3 сек. паузу в дальнейшем во всех повторениях, что дает нам хороший срыв штанги с груди на соревнованиях. Так же использовать негативную фазу, т.е. после фиксации штанги в стартовом положении мы опускаем медленно штангу на грудь в течение 5-6 сек до полного касания штанги на груди.

Основные ошибки, возникающие при обучении приседанию со штангой и рекомендации по их исправлению.

Гриф штанги лежит слишком высоко на трапеции. Из-за этого будет создаваться дополнительный рычаг, отклоняющий корпус от оптимальной траектории. Решение: а) при снятии штанги со стоек тренер или ассистент старается во время усадить штангу на ⁶⁵средний пучок дельтовидных мышц т.е. на

середину трапеций б) проработка и укрепление трапецевидных мышц с помощью шраг создает дополнительную силу для удержания штанги в нужном направлении.

Слишком широкий или узкий хват грифа. При слишком широком хвате ухудшается контроль над штангой, а при узком увеличивается нагрузка на локтевые суставы.

Решение: а) лучше ставить метки на грифе (для каждого индивидуально) б) брать штангу надо не слишком широко и не слишком узко примерно 7-13 см шире плеч.

Лишние шаги при взятии штанги от стоек. При этом тратится в пустую энергия, необходимая для подъема штанги.

Решение: а) чтобы спортсмен не отходил слишком далеко после снятия штанги тренер или ассистент стоит сзади, и контролирует фиксацией в определенной точке; чертим линию, где нужно стоять во время приседа. б) предварительно, до снятия штанги со стоек, словесное объяснение.

Чрезмерное отклонение головы назад или вперед. Решение: а) тренер или ассистент стоит впереди, подняв высоко руку, и привлекая внимание, чтобы спортсмен не опускал голову вниз, во время седа; тем самым имитирует движения центрального судьи во время соревнований.

Излишний наклон корпуса вперед. Может возникать из-за недостаточной гибкости или недостаточной силы мышц нижней части спины, а так же из-за сутулой осанки.

Решение: а) спортсмен стоит очень близко к стене и приседает по 8- 12 раз 3 - 4 подхода; б) во время приседания со свободными весами тренер или ассистент страхует спортсмена, держа руки на уровне груди, давая знать, что касаться грудью рук страхующего нельзя до полного окончания выполнения упражнения в) укрепление мышц нижней части спины, например, выполняя наклоны через козла («гиперэкстензия»).

Быстрое опускание и рывок из нижней точки. Значительно возрастает вероятность получить серьезную травму. Решение: а) во время седа ассистент считает до 3-х.

Движение начинается со сгиба коленей. Решение: а) ставим тумбу для приседания сзади спортсмена, задача - присаживаться на тумбу, с постепенным увеличением амплитуды движения, т.е. вынуждаем включать тазобедренный сустав во время седа, а не приседать, сгибая колени.

Сведение коленей внутрь в фазе подъема. Это происходит из-за дисбаланса сил между отводящими и сводящими мышцами бедра.

Решение: а) приседания с гирей между ног, на тумбе (это когда спортсмен встает на возвышение на определенной высоте и приседает с прямой спиной и приподнятой головой) б) на помосте делаются пометки, куда ставятся ноги спортсмена с развернутыми носками в стороны (т.е. правильное положение ног при приседании со штангой).

Недостаточная глубина приседа. Решение: а) подставить тумбу за спортсменом до нужного седа б) тренер или ассистент с помощью команды «встать» направляет спортсмена на нужном уровне угла.

Приложение 3

Подходы (методы, способы) развития силы в пауэрлифтинге.

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

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

Всего 6 подходов = 1 суперсерия. За один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 62- 80 % от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 17 лет). Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период спортивно-оздоровительных тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной.

Типичная методика работы с «суперподходом». Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них. Типичная система тренировки троеборцев с использованием методики «суперподхода»:

1. Жим лежа на скамье - грудные мышцы
2. Тяги штанги вверх к подбородку - ромбовидные мышцы
3. Подъемы туловища - мышцы живота
4. Подъемы туловища - распрямители спины
5. Жимы гантелей дельтовидные мышцы
6. Тяги вниз через блок широчайшие мышцы спины
7. Боковые наклоны вправо, влево - косые мышцы живота
8. Французский жим - трицепс
9. Подъемы на бицепс
10. Разгибание ног - четырехглавые мышцы
11. Сгибание ног на станке - задняя поверхность бедра

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

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

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

Методика обычных подходов. Эта методика является наиболее популярной из используемых систем. Она распространена среди троеборцев, штангистов, гиревиков и культуристов. От атлета выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки.

Данная система хороша для начинающих атлетов. Очень часто у начинающих троеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему троеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки.

Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

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

Методика периферийной сердечной активности (ПСА). Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев. Методика выполнения упражнений заключается в следующем: варианты выполнения упражнений при методике ПСА в таблице показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений.

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища для мышц спины	боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо
Приседание	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

Программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

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



Пример круговой тренировки в силовом троеборье

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

70

Методика «Сплит». Методика предусматривает разделение спортивно-оздоровительной тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая - для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме.

Система промежуточных подходов. Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и, следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость. Что касается начинающих троеборцев, то им необходимо опробовать разные системы, чтобы на личном опыте знать, как их организм реагирует на ту или иную систему и в дальнейшем использовать их комплексно, в зависимости от положительной реакции для каждой группы мышц.

Приложение 4

Методические рекомендации

«Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму

содержания), а также степень их трудности;⁷²

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

III. Периодизация учебно-тренировочного года.

IV. Программный материал.

V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.

VI. Система контроля.

VII. План воспитательной работы.

VIII. План инструкторской и судейской практики.

IX. План мероприятий, направленных на ⁷³предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. Пояснительная записка.

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

1. *Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.

2. Периодизация.

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

3. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного ⁷⁴процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

4. *Учебно-тематический план по теоретической подготовке.*

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

5. *Система контроля.*

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

6. *План воспитательной работы.*

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. *План инструкторской и судейской практики.*

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. *Дополнительные материалы.*

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.