

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 22 августа 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждено  
Директор МБОУДО «СШ № 6»

В.Л. Жуков  
22 августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ролдугин Василий Васильевич

тренер-преподаватель

г. Липецк, 2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>2</b>
1.1. Нормативно – правовые основы .....	2
1.2. Цель Программы	4
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>4</b>
2.1. Краткая характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку...	6
2.3. Объем Программы.....	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».....	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	11
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	16
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....</b>	<b>17</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	17
3.2. Оценка результатов .....	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	21
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ».....</b>	<b>22</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно – оздоровительном этапе спортивной подготовки.....	22
4.2. Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки .....	24
<b>5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ....</b>	<b>26</b>
<b>6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>26</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	27
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	28
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	30

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Нормативно – правовые основы

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России №962 от 09.11.2022г.

Таблица 1.

### Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Наименование вида спорта «пауэрлифтинг».

Номер – код вида спорта: 074 000 14 11Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б

треборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Спортивная школа № 6» (далее Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований 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 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»

ду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявления и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создания условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся.

## **1.2. Цели Программы.**

**Цель Программы:** достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного процесса подготовки.

**Задачи Программы:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- развитие спортивных способностей обучающихся в пауэрлифтинге;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в пауэрлифтинге;
- подготовка обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки;
- участие, организация и проведение соревнований различных уровней.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»**

Пауэрлифтинг как вид спорта появился в 50-е-60-е года XX века. В 1960 году были утверждены правила проведения соревнований по пауэрлифтингу. В 1964 году был проведён первые в истории соревнования по силовому троеборью в США.

Первый чемпионат мира был проведён в 1971 году, чемпионат Европы был проведён в 1978 году. Чемпионаты мира с участие женщин впервые стали проводиться с 1980 года, а чемпионаты Европы с 1983 года».

В России пауэрлифтинг официально был зарегистрирован в 1987 году, тогда же и была создана Федерация атлетизма СССР. Через два года был принят Устав Федерации Пауэрлифтинга, были утверждены разрядные и мастерские нормы.

В феврале 1988 года Федерация атлетизма СССР провела первый кубок СССР по атлетизму (пауэрлифтингу) в городе Тюмени. В 90-х годах была создана самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF (Международная федерация пауэрлифтинга).

Первый чемпионат СССР был проведён в 1990 году, а первое участие нашей сборной в международных соревнованиях были зарегистрированы в 1991 году. В сентябре 1991 года во Владимире была проведена Учредительная конференция Федерации силового троеборья России (ФПР), на которой были зарегистрированы 74 делегации из 42 регионов нашей страны. Делегаты этой конференции утвердили Устав Федерации силового троеборья России, и 20 февраля 1992 года ФПР была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта и представляющая интересы в государственных и общественных организациях России и за рубежом.

Пауэрлифтинг является силовым видом спорта, где в относительно чистом виде проявляются силовые элементы работы мышц, скорость, координация и техника в трех соревновательных упражнениях: приседание со штангой на плечах, жим штанги в положении лежа на горизонтальной скамье, тяга становая.

Приседания являются наиболее сложным упражнением в пауэрлифтинге, где максимальная сила приходится на момент подъема атлета из седа, и фиксируется высокая величина скоростно-силового индекса, что позволяет говорить о том, что приседания зависят от скоростно-силовых способностей.

В жиме лёжа при движении снаряда вверх сила проявляется в режиме близком к изометрической.

Становая тяга выполняется в стиле сумо (широкая постановка ног) или в классическом варианте (узкая постановка ног). Отличие этих способов заключается в степени работы мышечных групп при выполнении движения.

Учитывая различия приложения сил в упражнениях пауэрлифтинга, очевидна необходимость применения самого широкого спектра средств, форм и методов развития силовых качеств у пауэрлифтеров, а также способов психологической подготовки спортсменов – пауэрлифтеров.

Соревнования по пауэрлифтингу проводятся согласно правилам Федерации пауэрлифтинга России.

## 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся приведены в таблице 2.

Таблица 2

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	10-17	10

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта пауэрлифтинг с учетом:

- возраста обучающегося;

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки.

## 2.3. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

### Объем дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Этапный норматив	Спортивно - оздоровительный этап
Продолжительность этапа	1 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

Недельная учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные или иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах на спортивно – оздоровительном этапе двух часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются в 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Допускается окончание занятий в 21:00 час при наличии в составе группы обучающихся в возрасте 16-18 лет

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации на временной основе при необходимости могут объединяться учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп проводятся (при необходимости) с выполнением следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации указана в таблице 4.

Таблица 4

### Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации

Форма организации учебно-тренировочного занятия	Описание учебно-тренировочного занятия	Преимущества формы учебно-тренировочного занятия
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выпол-	Снижение эмоционального напря-

	няется спортсменами самостоятельно	жения, выполнение нагрузки в удобное для спортсмена время.
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

**Учебно-тренировочные мероприятия** – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства для участия в спортивных соревнованиях (сборы).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

**Спортивные соревнования** – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «пауэрлифтинга», в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной классификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования согласно утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, а так же с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица 6

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Спортивно – оздоровительный этап
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговым правилам, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

**Работа по индивидуальным планам** спортивной подготовки может осуществляться на спортивно – оздоровительном этапе в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подго-

товки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе указана в таблице 7.

Таблица 7

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно – оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	46
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6
4.	Техническая подготовка (%)	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 8.

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно – оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость (человек)
		10
1.	Общая физическая подготовка	143
2.	Специальная физическая подготовка	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19
4.	Техническая подготовка	63

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3
Общее кол-во часов в год		312

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 9.

### Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Соревновательная 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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	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 процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	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

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется ряд мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающими занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План-график Организации антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций) викторин для 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 условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запретной 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 не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иным лицом.
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 внесоревновательном периоде.
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 регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

Информация о видах нарушения антидопинговых правил, сервисов по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, 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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 10.

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Тема и форма мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно - оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пауэрлифтинг».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат), фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно – оздоровительный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра, установлены 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) выполнять 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям на спортивно – оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризация согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

По итогам освоения Программы применительно в спортивно-оздоровительному этапу спортивной подготовка обучающимися необходимо выполнить следующие требования, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "пауэрлифтинг";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в запланированных соревнованиях.

#### **3.2. Оценка результатов**

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

#### **Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на спортивно – оздоровительном этапе по виду спорта «пауэрлифтинг»**

##### **1. Олимпийское движение.**

1.1. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:

а) в 393 до н.э.;

б) в 776 до н.э.; +

в) в 393 н.э.

**1.2. От чего произошло название игр «Олимпийские»:**

а) от имени бога Олимпа;

б) от название горы Олимп;

в) от названия места проведения – древнего города Олимпии. +

**1.3. Город Олимпия расположен в:**

а) Южной Греции; +

б) Северной Греции;

в) Центральной Греции.

**1.4. Олимпийские игры проводились летом каждые:**

а) 3 года

б) 4 года +

в) 6 лет

**1.5. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?**

а) разных видов спорта;

б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр; +

в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом.

**2. Развития пауэрлифтинга в нашей стране.**

**2.1. В каком году пауэрлифтинг официально признан в СССР как вид спорта?**

а) 1885г.;

б) 1917г.;

в) 1979г.; +

**2.2. В каком городе прошел первый Чемпионат РСФСР по пауэрлифтингу?**

а) в Москве;

б) в Симбирске;

в) в Красноярске; +

**2.3. В каком году была создана Федерация силового троеборья России?**

а) 1985;

б) 1990; +

в) 1998;

**3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

**3.1. Наука, изучающая строение человека:**

а) физиология;

б) зоология;

в) анатомия; +

г) биология.

**3.2. Часть тела, где расположен затылок:**

а) шея;

б) ноги;

в) туловище;

г) голова. +

**3.3. Внутренний орган дыхания:**

- а) нос;
- б) легкие; +
- в) рот;
- г) сердце.

**3.4. Что находится сразу под кожей:**

- а) скелет;
- б) мышцы;
- в) жировая прослойка; +
- г) внутренние органы.

**3.5. Что в теле человека является проводником информации от органов к мозгу:**

- а) артерии;
- б) нервы; +
- в) вены;
- г) капилляры.

**3.6. Спинальный мозг расположен:**

- а) вдоль позвоночника; +
- б) в кишечнике;
- в) в пищеводе;
- г) под легкими.

**4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**4.1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:**

- а) челночный бег 3X10 м; +
- б) кросс по пересеченной местности;
- в) тактический поход с проверкой туристических навыков.

**4.2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:**

- а) шахтеры;
- б) космонавты; +
- в) летчики.

**4.3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:**

- а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- в) поднимание гири. +

**4.4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки:**

**«Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:**

- а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак; +
- б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский;
- в) «Дядя Степа», С. В. Михалков.

**4.5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:**

- а) 100 метров

- б) 150 метров
- в) 50 метров +

**4.6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:**

- а) 15 секунд
- б) 13 секунд +
- в) 16 секунд

## **5. Пищевые добавки.**

**5.1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:**

- а) спортивное питание; +
- б) необходимое питание;
- в) ежедневное питание.

**5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:**

- а) способствует ускоренному утомлению организма;
- б) способствует ускоренному восстановлению организма; +
- в) не способствует ускоренному восстановлению организма.

**5.3. В России спортивное питание относят к:**

- а) биологически не активным добавкам;
- б) лекарственным добавкам;
- в) биологически активным добавкам. +

**5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:**

- а) оптимизирует гидратацию; +
- б) уменьшает гидратацию;
- в) увеличивает риск заболеваний и травм.

## **6. Допинг - неоправданный риск.**

**6.1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:**

- а) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве; +
- б) в сети интернет;
- в) в журналах про спорт.

**6.2. Запрещенный список обновляется не реже, чем:**

- а) 1 раз в четыре года;
- б) 1 раз в год; +
- в) 1 раз в два года.

**6.3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:**

- а) Раз в 2 месяца;
- б) Раз в 4 месяца;
- в) Раз в 3 месяца; +

**6.4. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:**

- а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия; +
- б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине;
- в) с церемонии открытия соревнований.

**7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.**

**7.1. В каком году состоялись первые международные соревнования по пауэрлифтингу с участием отечественных спортсменов?**

- а) 1988г.; +
- б) 1921г.;
- в) 1937г.

**7.2. Кто стал первым чемпионом СССР по пауэрлифтингу в категории до 110кг.?**

- а) Владислав Краевский;
- б) Владимир Миронов; +
- в) Петр Лесгафт.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на спортивно – оздоровительном этапе учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг». Включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в таблице 12.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	количество раз	не менее	
			9	7

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			27	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Настоящий раздел Программы содержит материал по основным видам подготовки на спортивно – оздоровительном этапе и его распределение в течение годовичного цикла.

В процессе построения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе важна целостность структуры учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных составляющих учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий, периодов, циклов).

Для обеспечения данной целостности помимо режима тренировочной работы для обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса возможна на базе результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающихся.

##### **4.1. Программный материал практических занятий для спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки.**

Работа на спортивно – оздоровительном этапе предполагает организацию занятий с разновозрастными атлетами от 10 до 17 лет.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого пауэрлифтера.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям; - развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Тренировочный процесс планируется как единый период, состоящий из последовательно выполняющихся циклов: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, переходный. Подготовка начинающих спортсменов характеризуется разнообразием средств и технологий.

По завершении данного этапа, обучающиеся могут быть зачислены или переведены на этапы подготовки, соответствующие их возрастным особенностям и/или спортивным показателям

Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе указан в таблице 13.

Таблица 13

### План-график распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивно – оздоровительного этапа.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1.1.	Техника безопасности	1												1
1.2.	Правила соревнований				1									1
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		1											1
1.4.	Краткая история вида спорта					1								1
1.5.	Краткие сведения о строении человека			1										1
1.6.	Морально - психологическая подготовка								1					1
Всего		1	1	1	1	1			1					6
<b>Практическая подготовка</b>														
2.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	143
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	8	6	5	7	7	7	7	5	7	7	7	78
2.3.	Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	5	63
2.4.	Участие в спортивных соревнованиях				7				7	5				19
2.5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирова-	1			1				1					3

	ние и контроль													
Всего		23	25	23	31	23	24	24	33	28	24	24	24	306
<b>ИТОГО</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительного этапа включает темы:

-общая и специальная физическая подготовка и её роль в процессе тренировки;

-общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности;

-требования к общей физической подготовке пауэрлифтера;

-средства общей физической подготовки и их характеристика;

-общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена;

-взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца;

-тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Программный материал теоретической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа включает темы:

-значение физической культуры и спорта в Российской Федерации;

-зарождение пауэрлифтинга;

-строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля;

-сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала;

-техника безопасности;

-ведение дневника спортсмена;

-правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги;

-правила проведения соревнований.

#### **4.2. Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки**

Учебно-тематический план спортивно – оздоровительного этапа подготовки включает темы по теоретической подготовке и представлен в таблице 14.

Таблица 14

#### **Учебно-тематический план спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно – оздоровительный	<b>Всего на спортивно – оздоровитель-</b>	<b>≈ 180</b>		

этап	ном этапе:			
	История возникновения пауэрлифтинга его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие пауэрлифтинга. Биографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам, техники и тактики пауэрлифтинга	≈20	май	Понятие о технических элементах пауэрлифтинга. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства, правила пауэрлифтинга	≈20	декабрь - июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных

			судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	≈20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Реализация Программы проводится в рамках спортивно-оздоровительного этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Пауэрлифтинг», по которым осуществляется данная подготовка.

При формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана, Организацией учтены особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

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».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

По адресу: 398046, Липецкая область, г. Липецк, пр. Сиреневый, д. № 9 (помещение 1) имеются в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые.
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

По адресу: 398908, Липецкая область, г. Липецк, ул. Энергостроителей, строение 5а (помещение 3) имеются в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые.
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки указано в таблице 15.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Магнезия	кг.	0,5кг. на обучающегося

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий. Обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками** согласно штатному расписанию составляет 15 штатных работников и 1 совместитель, том числе:

- директор; 2 заместителя директора; 2 инструктора-методиста;

- 2 уборщицы служебных помещений и по совместительству на 0,5 ставки-вахтер; 1 рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий; 2 сторожа; специалист по закупкам - по совместительству;
- 5 штатных тренеров-преподавателей.

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

Все тренеры-преподаватели по виду спорта «пауэрлифтинг» имеют высшее профессиональное образование, один из них прошел профессиональную переподготовку в сфере физической культуры и спорта.

Для проведения тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Пауэрлифтинг", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей** обеспечивает их профессиональное развитие интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 № 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список литературных источников:**

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2003. – 384 с.
4. Зенкова Т. А. Использование упражнений силовой направленности для решения задач элективной физической культуры [Текст] / Т. А. Зенкова // Преподаватель высшей школы в XXI веке. – 2016. – № 1. – С. 253-257.
5. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
6. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
7. Манько И. Н. Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга) [Текст] / И. Н. Манько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. – № 7. – С. 113-121.
8. Побыванец, В. С. Физическая культура студента: учеб.пособие / В. С. Побыванец, В. М. Шулятьев. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.
9. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
10. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

- [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)
- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- <https://minSPORT.gov.ru>
- <https://sev.gov.ru>
- <https://sdusshor-2.sev.sportsng.ru>