

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Дзержинского района»**

**ПРИНЯТА:**

На заседании Педагогического совета  
МКУ ДО «СП Дзержинского района»  
Протокол № 4 от «07» 11 2023г.



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

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №962)

Срок реализации программы:  
этап начальной подготовки - 3 года;  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

**2023г.**

## Содержание

Введение.....	3
<b>1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>4</b>
<b>2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.Организация учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>5</b>
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
<b>2.2.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>6</b>
Учебно-тренировочные занятия – групповые.....	6
Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.....	7
Учебно-тренировочный план.....	7
Годовой тренировочный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	8
Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
Спортивные соревнования.....	9
<b>2.3. Календарный план воспитательной работы.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....</b>	<b>13</b>
<b>2.5 Планы инструкторской и судейской практики.....</b>	<b>19</b>
<b>2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....</b>	<b>20</b>
<b>2.7 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....</b>	<b>22</b>
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)</b>	<b>26</b>
<b>5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>29</b>
Информационно-методические условия реализации Программы соревнований.....	33

## Введение

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Пауэрлифтинг (или силовое троеборье) – вид спорта, в котором атлеты соревнуются в трех дисциплинах:

- приседания со штангой;
- жим штанги на горизонтальной скамье;
- становая тяга.

Цель соревнований – набрать максимальную сумму поднятых (и зафиксированных по правилам соревнований) весов в трех упражнениях. Обычно на каждую дисциплину дается по три попытки. Также федерации пауэрлифтинга проводят отдельные соревнования по каждой дисциплине.

История пауэрлифтинга берет свое начало в конце сороковых годов прошедшего столетия. В это время во многих странах обрели популярность некоторые упражнения со штангой, выглядевшие достаточно странно. Ими стали жим из-за головы, сгибания рук в положении стоя и сидя, а также становая тяга, приседания и жим в положении лежа. К началу шестидесятых пауэрлифтинг практически полностью сформировался как вид спорта, а через несколько лет были созданы правила проведения состязаний. Чемпионат мира среди мужчин впервые был проведен в 1971 году, а женское мировое первенство — в 1980 году. Несколько позже стали проводиться и европейские чемпионаты: мужской с 1979, а женский — 1983.

Официальной датой начала российского этапа развития пауэрлифтинга можно считать 1991 год, когда была создана федерация силового троеборья. Однако российские спортсмены еще в течение года выступали под флагом СССР, а конце 1992 года Министерством юстиции РФ была официально зарегистрирована Федерация силового троеборья. Так как Советский Союз к этому времени уже перестал существовать, то представители федерации в 1991 году обратились в Международную и Европейскую федерации пауэрлифтинга, с просьбой принять ее в свои ряды. С начала 1992 года российская федерация пауэрлифтинга получила статус временного члена в этих международных организациях. Это дало возможность отечественным спортсменам участвовать в международных состязаниях под флагом России. Вскоре статус Российской федерации силового троеборья в мире стал официальным. Российские атлеты успешно начали свои выступления на международной арене. Выше всяческих похвал на европейском первенстве 1992 года выступила российская женская сборная.

Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных пауэрлифтеров. Программа рассчитана на обучение взрослых и детей с 10 лет. Срок реализации программы в течение 8 лет. По этапам и периодам подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: 1-й, 2-й, 3-й год обучения);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й год обучения);

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

#### **Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.04.2021г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

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

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники пауэрлифтинга, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

**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 минимальная (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку первого года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лица, проходящие спортивную подготовку не выполнившие предъявляемые программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовке

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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).

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;

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.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

Перевод спортсменов на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Количество часов год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Минимальный возраст для зачисления (лет)	10	11	12	14

### **2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

#### **Учебно-тренировочные занятия - групповые**

Обучающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

1) Этап начальной подготовки - 3 года,

2) Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и взрослых, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "пауэрлифтингом";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "пауэрлифтинг";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

Перевод спортсменов на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

#### **Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный набор в группу (человек)	Количество тренировочных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	8	16	4,5	Выполнение этапных нормативов
	Свыше года	8	16	6	Выполнение этапных нормативов, зачисление в ТГ
Тренировочный этап	До 3 лет	6	12	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП,
	Свыше трех лет	6	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП, 3ю, 2ю, 1ю, 3 с.р.

На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

#### **Учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на

52 недели и не превышающим максимальный объем тренировочной нагрузки, установленный федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, в том числе с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, самостоятельной работы спортсменов, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

При составлении плана многолетней подготовки юных баскетболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Тренировочный план составлен в академических часах, академический час равен 60 минут. Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в план, но исходя из итогового количества часов.

**Годовой учебно-тренировочный план  
по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	128	142	208	182
Специальная физическая подготовка	70	94	182	278
Техническая подготовка	25	62	52	108
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	4	5	22	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	22
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	26	100
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	18	16
<b>Количество часов год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на виды подготовки по этапам и годам обучения осуществляется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки. Годовой тематический план программы рассчитан на 52 недели.

На период очередного отпуска тренера-преподавателя и летних каникул в общеобразовательных организациях, спортсмены получают от тренера план самостоятельной работы на 6 недель

### Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся при наличии соответствующего финансирования.

### Спортивные соревнования

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения. Обучающиеся уже с этапа начальной подготовки участвуют в районных мероприятиях.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

### 2.3 Календарный план воспитательной работы.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированной у них необходимых качеств.

№ 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	В течение года

		судей;	
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
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 (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	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)	программу спортивной подготовки	
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	-торжественный прием вновь поступивших в школу; -проводы выпускников; -просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; -проведение тематических праздников; - встречи со знаменитыми	...

		спортсменами; -экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; -тематические диспуты и беседы; -трудовые сборы и субботники; -оформление стендов и газет. ...	
--	--	---	--

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

Допинги (от английского - "давать наркотики") - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

С допингом поначалу не боролись, пользовались им редко, обнаружить нарушителей было сложно. Первый зарегистрированный случай употребления допинга был обнаружен в 1865 году с голландскими пловцами. В том же году была зарегистрирована первая смерть: умер спортсмен-велосипедист.

Специалисты убеждены, что количество официально выявляемых случаев применения допинга в спорте явно занижено по сравнению с реальным положением дел. Проблема здесь сводится к тому, что разработаны эффективные пути маскировки, прикрывающие использование допинга и делающие, невозможным его выявлен Первой спортивной федерацией, запретившей использование стимуляторов, стала Международная ассоциация легкоатлетических федераций в 1928 году при контроле. Первой страной, принявшей антидопинговое законодательство, стала Франция (1967). Был составлен список запрещённых препаратов, и создана специальная комиссия по борьбе с допингом. МОК ввел допинг - контроль, на Олимпийских играх начиная с 1968 г.

Мировое сообщество решило принять в качестве основы борьбы с допингом Всемирный антидопинговый Кодекс, он определяет допинг как совершение нарушений антидопинговых правил, приводимых, наличием запрещенной субстанции, или ее метаболитов, маркеров в пробе; использование либо попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; отказ или непредставление проб без уважительной причины; спортсмен должен быть доступен для взятия проб во время вне соревновательного периода; фальсификация или попытка фальсификации результатов; обладание, распространение или попытка распространения, назначение или попытка назначения; помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Согласно Всемирному Антидопинговому кодексу ответственность лежит на спортсмене. Государственные власти несут ответственность за определение санкций по отношению к торговцам запрещенными допинговыми средствами, а также в тех случаях, когда нарушение влечет за собой наказание, выходящее за рамки спортивных санкций.

Антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие оргкомитеты крупных международных соревнований, которые проводят тестирования на своих соревнованиях, ВАДА, международные федерации, национальные олимпийские и параолимпийские комитеты и национальные антидопинговые организации.

Основная задача антидопинговых организаций - защита прав спортсменов. Список запрещенных в спорте субстанций и методов обновляется не реже одного раза в год. Попадают в запрещенный список, методы, отвечающие критериям, которые помогают спортсмену получить преимущество над соперниками, опасны для здоровья спортсмена,

противоречат духу спорта, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций и методов. Международный спортивный арбитражный суд (г. Лозанна) является высшей судебной инстанцией. Его решения имеют обязательную силу и обжалованию не подлежат.

Кодекс об административных правонарушениях РФ дисквалифицирует: спортсменов, тренеров, специалистов по медицине, иных специалистов в области физкультуры и спорта на срок от 6 месяцев до 3 лет. Административное наказание назначается судьей.

Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод). Антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.

Общероссийская антидопинговая организация - Российское антидопинговое агентство (далее - РУСАДА) была создана в соответствии со статьей 26.1 Федерального закона.

РУСАДА выполняет функции, указанные в статье 26.1 Федерального закона и статье 20.5 Кодекса, в том числе:

- планирует, координирует, осуществляет, контролирует и совершенствует процедуру допинг-контроля;
- сотрудничает с другими заинтересованными организациями, агентствами и другими антидопинговыми организациями;
- содействует проведению научных исследований в области предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним;
- в рамках своей юрисдикции решительно преследует все возможные нарушения антидопинговых правил, включая выяснение в каждом случае причастности персонала спортсмена или иных лиц к нарушению антидопинговых правил, и отслеживает надлежащее исполнение последствий;
- планирует, осуществляет, оценивает и способствует продвижению антидопинговых образовательных программ;
- в рамках своих полномочий проводит обязательное расследование в отношении персонала спортсмена при любом нарушении антидопинговых правил защищенным лицом или в случае, если персонал спортсмена оказывал содействие более чем одному спортсмену, нарушившему антидопинговые правила;
- в полной мере сотрудничает с ВАДА при проводимом им расследовании в соответствии с его полномочиями;
- принимает политику или правила, реализующие пункт 4.11 Правил;
- принимает надлежащие меры по обеспечению соблюдения Кодекса и международных стандартов ВАДА подписавшимися сторонами и любыми другими спортивными организациями, подпадающими под область применения Правил и Федерального закона.

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.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

#### План антидопинговых мероприятий

Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки	Рекомендации
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-препод	1-2 раза в год	Пример программы (пример 1)
2.Теоретическое занятие	«Ценности и спорта. Честная игра»	Тренер - препод Замдиректора	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе/районе
3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-препод	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (пример 2)
4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-препод	По назначе	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

			нию	
5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-препод	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3 и №4).
7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА Замдиректора	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-препод	1-2 раза в год	Пример программы (пример 1)
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4.Семинар для спортсменов и	«Виды нарушений	Ответственный за	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

тренеров	й антидопи нговых правил»  «Проверк а лекарстве нных средств»	антидопинго вое обеспечение в регионе  РУСАДА		регионе
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-препод	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (пример 2)  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

Также можно воспользоваться играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### Пример 1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

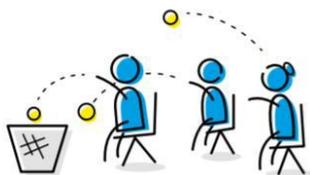
Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.; формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

## 2 вариант

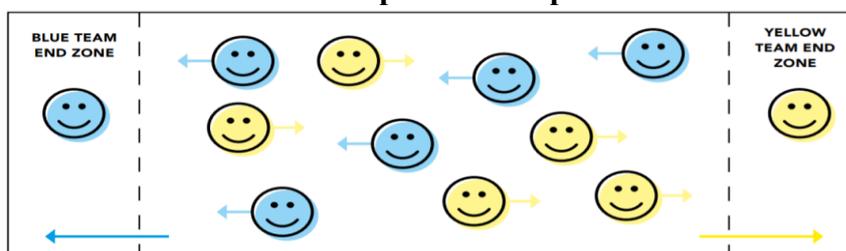
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? \* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

## 4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”

*Пример №2*

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов, тренеры.

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- •маскирует использование других запрещенных субстанций.
- •Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- •Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- • list.rusada.ru
- • принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- • регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- • менее строгие стандарты качества;
- • риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- • критерии получения разрешения на ТИ;
- • процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- • процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- • ретроактивное разрешение на ТИ.

## **2.5 Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью

получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

#### Тренерская практика

Для групп УТГ - Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

#### Судейская практика.

Для групп УТГ- Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении районных, областных и межрегиональных соревнований.

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки
		УТ
1	Освоение терминологии, принятой в пауэрлифтинге	+
2	Просмотр видеоматериалов с выступлениями, принятие и обсуждение судейских решений.	+
3	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.	+
4	Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими подходы, и находить ошибки	+
5	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.	+
6	Ведение наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы	+
7	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам	+
8	Судейство на во время учебно-тренировочных занятий.	+

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по

состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. 13 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам

общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

## **2.7 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

С учетом специфики вида спорта пауэрлифтинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации обучающихся изменяется содержание учебно-тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебно-тренировочного процесса. Для этого знакомят с правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов. Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений. Главная задача тренера-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности.

### **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям пауэрлифтингом.

1.2. Опасными факторами при занятиях пауэрлифтингом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);

- не соблюдение норм по форме одежды для занятия спортом;
- не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение обучающихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый обучающийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Обучающимся запрещается приносить посторонние предметы.

1.7. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Обучающиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающиеся обязаны снять верхнюю одежду и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Обучающимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.5. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по техники безопасности.

### **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.

3.4. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

### Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

1.2. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру преподавателю.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы Пауэрлифтинг в системе здорового образа жизни. Понятие «Пауэрлифтинг». Значение в жизни общества.

Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

#### Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Упражнение	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки							
1	Бег 30м (с)	6,2	6,4	6,0	6,2	5,7	6,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	140	130	150	135
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	9	7	10	8	11	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 1 минуту)	27	24	30	26	32	28
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	5	11	6	13	7
Нормативы специальной физической подготовки							
3	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены,	7	7	8	8	9	9

	ладони на плечах (с)						
4	Приседания, ладони на затылке	10	5	12	7	15	10

Для зачисления в группы на тренировочном этапе

№ п/п	Упражнение	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		юноши	девушки								
Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег 30м (с)	5,7	6,0	5,6	5,9	5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135	155	137	157	140	160	142	162	145
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 1 минуту)	32	28	33	29	34	30	35	31	36	32
Нормативы специальной физической подготовки											
5	Приседания со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	8	8	8		10		10		12	
6	Жим лежа(вес штанги 70% от	8	8	8		10		10		12	

	повторного максимума)										
7	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	6	6	6		8		8		10	
8	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (с)	9	9	9		8		8		10	

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

##### **Теоретическая подготовка:**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и в тренажерном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области пауэрлифтинга и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

**Вводное занятие.** Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Структура СШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения пауэрлифтинга. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы у обучающихся, приступивших к учебным (тренировочным) занятиям в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 2.** История развития пауэрлифтинга. Возникновение пауэрлифтинга.

Основные этапы развития отечественного пауэрлифтинга. Основные этапы развития международного пауэрлифтинга. Значение русской школы пауэрлифтинга для

развития международного пауэрлифтинга. Успехи российского пауэрлифтинга на международной арене, традиции края.

**Тема 3.** Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

**Тема 4.** Закаливание, режим занятий и отдыха. Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

**Тема 5.** Вредные привычки и их влияние на здоровье, и работоспособность спортсмена.

**Тема 6.** Самоконтроль: самочувствие, сон, настроение.

**Тема 7.** Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой помощи (до врача).

**Тема 8.** Терминология, применяемая в пауэрлифтинге. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 9.** Спортивный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

**Тема 10.** Понятие о технике в пауэрлифтинге. Основы техники выполнения упражнений.

**Тема 11.** Правила соревнований по пауэрлифтингу.

### **Общая физическая подготовка:**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.
3. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук,
4. махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
5. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
6. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Примечание:** упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра.

Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять физическим качествам, направленным на развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление обучающихся техникой безопасности

#### **Специальная физическая подготовка с основами техники пауэрлифтинга:**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Специальная физическая подготовка:

- жим лежа;
- приседание;
- тяга;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Приседание. Действия обучающегося 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. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног.

Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. 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. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Совершенствование техники выполнения упражнений.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Тяга. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Участие в соревнованиях\*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, участие в официальных спортивных соревнованиях.

\*Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Техническая подготовка (СФП с основами пауэрлифтинга): овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг.

Итоговая аттестация.

#### Планируемые результаты

##### **Личностные результаты**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

##### **Метапредметные результаты**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

##### **Предметные результаты**

- формирование соревновательных навыков через участие в соревнованиях;
- формирование первоначальных представлений о значении пауэрлифтинга для укрепления здоровья человека;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

- спортивный зал для ОФП,
- спортивный инвентарь: тренажеры, штанги, секундомер электронный, скамейки

гимнастические, скакалки, высокая перекладина.

### **Информационное обеспечение**

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс): [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

- Министерство науки и высшего образования РФ (Электронный ресурс): <https://minobrnauki.gov.ru>

- Минпросвещения России (Электронный ресурс): <https://edu.gov.ru/>

- Федерация пауэрлифтинга Калужской области (Электронный ресурс): [https://vk.com/kaluga\\_sila](https://vk.com/kaluga_sila)

Кадровое обеспечение - программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта (или проф. Переподготовку, КПК) без предъявления требований к стажу работы.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

### **Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) , 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) 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 лицами, проходящими спортивную подготовку). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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):

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1

6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках	шт	на обучающегося	-	-	24	1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации )	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Бинты на колени	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Высокие носки гольфы	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Комбинезон не поддерживающий	пар	на обучающегося	-	-	1	3
5.	наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Обувь для приседа	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Обувь для тяги	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Спортивная майка	штук	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Поддерживающий комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Пояс для пауэрлифтинга	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
11.	Ремень для троеборья	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
12.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2

**Информационно-методические условия реализации Программы  
соревнованиях.**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса следует

отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а

именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и

деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова,

В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им.

П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.

Алфёрова, Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов

[Текст]: учебное пособие / Т.В. Алфёрова. - Омск: ОГИФК, 1996. - 33 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.

Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 24с.

Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин,

Ю.А. Виноградов, Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287с.

Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечнососудистой системы подростков [Текст]: / Л.С. Дворкин // Тр. НИИ проблем

физич. культуры и спорта. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - Т.147с.

Матвеев, А.П. Физическая культура.1-11 кл. [Текст]: Программы для общеобразовательных

учреждений / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с.

**Список литературы, рекомендованный обучающимся:**

Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем

[Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва, 2011.

**Список литературы, рекомендованный родителям:**

Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема

оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис. /

А. А. Гужаловский. М., 1979.