

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта *– пауэрлифтинг* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 года № 962, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по пауэрлифтингу и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

Воронцов В.Н., Мамедова С.Г., Прунцев Д.С., Шарагашев А.В., Шишкин В.В. -

тренеры-преподаватели:

Методисты:

Афонина Л.Е.,

Беланова А.С.,

Казанцева Н.А.

**Исходные данные:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы…………………………………………….. | 4 |
| Пояснительная записка……………………………………………………………………….. | 5 |
| I. Общие положения…………………………………………………………………………... | 8 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Пауэрлифтинг» ……………………………………………………………………….. | 8 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………………* | 8 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………….....................................................................................................................* | 9 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………..* | 9 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия……………………………………………………………...* | 10 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план «Пауэрлифтинг» (52 недели в год)………………………* | 12 |
| *- План воспитательной работы……………………………………………………………………....* | 14 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………………………..* | 17 |
| *- План инструкторской и судейской практики…………………………………………………….* | 21 |
| - *План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………………………..* | 21 |
| III. Система контроля…………………………………………………………………………... | 25 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………………………….* | 25 |
| - *Оценка результатов освоения Программы……………………………………………………….* | 27 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………………* | 27 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг»……………………………………. | 31 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………………………...* | 31 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»………………………………………………………………………………… | 69 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 69 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы………………………………….* | 69 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки………………………………………………………………* | 71 |
| - *Кадровые условия реализации Программы……………………………………………………….* | 75 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 75 |
| Приложения…………………………………………………………………………………….. | 77 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022 года)
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (ред. от 28.12.2022 года);
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» № 1274 от 20.12.2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу, утвержденный приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 года № 962;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

# Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям пауэрлифтингом, что решает проблему укрепления здоровья, своевременного выявления «слабых мест» в собственном физическом развитии. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, прогрессирующим ростом результатов и положительным влиянием на здоровье спортсмена. В современной России развитие силовых видов спорта, а именно пауэрлифтинга, получило широкое распространение.

***Отличительная особенность*** этого вида спорта заключается в том, что *пауэрли́фтинг*  ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)  *powerlifting*;  *power* —«сила + *lift* — «поднимать») или силовое троеборье — это силовой вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем, связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: [*приседания*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)*со*[*штангой*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))*на спине,*[*жим штанги лежа*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0)*на горизонтальной скамье и*[*тяга*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0)*штанги* — которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD). Особенность образовательного процесса заключается в значимостизанятий пауэрлифтингом для совершенствования и корректировки психофизиологических характеристик организма человека. В отличие от тяжелой атлетики, пауэрлифтинг развивает силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат (область поясничного отдела позвоночника), так как применяется специальное оборудование и экипировка, что уменьшает возможность травматизма у спортсменов. Разнообразие упражнений и возможность дозировать нагрузки делает пауэрлифтинг важным средством физического развития, доступным для людей всех возрастов, интерес к нему велик в одинаковой степени, как у юношей, так и у девушек. Специфична классификация видов обучения атлета, которая подразумевает в основном индивидуальную подготовку троеборцев. При выступлении на соревнованиях сравниваются показатели [спортсменов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD) одной весовой категории, оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-троеборца.

## *Основные задачи программы:*

*На этапе начальной подготовки:*

* 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):*

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "пауэрлифтинг";
* 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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "пауэрлифтинг";
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
* сохранение здоровья.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для пауэрлифтинга.

***Программа адресована*** обучающимся 10 -18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

Система многолетней подготовки включает четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки продолжительностью 2 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) сроками не ограничивается.

***Объем программы, режим занятий, формы обучения, планируемые результаты*** отражены в соответствующих разделах Программы.

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ***«Пауэрлифтинг»*** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Пауэрлифтинг» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - ФССП) от 09 ноября 2022 года № 962.

2.Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки - формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-пуэрлифтера.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## *3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 10 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 - 5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

*4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 14 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 728 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

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

*5.1. Учебно-тренировочные занятия – основная форма организации обучения:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами*обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Формы обучения*: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

## *5.2. Учебно-тренировочные мероприятия*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | - | До 60 суток | | |

*5.3. Объем соревновательной деятельности*

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

***6. Годовой учебно-тренировочный план «Пауэрлифтинг» (52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | |
| **6 часов** | **8 часов** | **10 часов** | **12 часов** | **14 часов** | **16 часов** | **18 часов** | **20 часов** | **24 часов** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного**  **занятия в часах** | | | | | | | | |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | |
| **8** | **8** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **3** | **1** |
| 1. Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 30 |
| 2.Общая физическая подготовка | 134 | 158 | 130 | 146 | 172 | 156 | 167 | 156 | 124 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 75 | 124 | 166 | 200 | 236 | 281 | 327 | 416 | 524 |
| 4.Техническая подготовка | 31 | 41 | 52 | 62 | 73 | 83 | 94 | 52 | 72 |
| 5.Тактическая подготовка | 3 | 3 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 29 |
| 6.Психологическая подготовка | 2 | 2 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 29 |
| 5.Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 14 | 24 | 28 | 31 | 49 |
| 6.Медицинские, методико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 20 | 30 |
| 7.Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 20 | 30 |
| 8.Аттестация. Контрольные испытания. | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 14 |
| 9.Воспитательная работа |  | | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | |
| 10.Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | 22 | 29 | 36 | 44 | 50 | 58 | 65 | 72 | 87 |
| 11.Участие в соревнованиях | - | - | 26 | 31 | 36 | 58 | 65 | 78 | 80 |
| 12.Самостоятельная деятельность обучающихся | 36 | 50 | 62 | 75 | 87 | 100 | 112 | 125 | 150 |
| **ИТОГО** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 46 - 55 | 41 - 50 | 25 - 40 | 20 - 25 | 15 - 20 | 10 - 15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 25 - 30 | 30 - 35 | 35 - 40 | 38 - 47 | 40 - 50 | 42 - 55 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5 - 7 | 5 - 15 | 5 - 20 | 5 - 20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10 - 20 | 10 - 20 | 10 - 15 | 10 - 15 | 5 - 15 | 5 - 15 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 5 | 2 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2 - 3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 5 - 10 |

***7. План воспитательной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;   - формирование навыков наставничества;   * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **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 |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **3.** | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,   * тематических физкультурно-спортивных   праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.3 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **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.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  - посещение театра, музея, концерта и др.:  - межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правого статуса спортсмена) | **Беседы**, **направленные на**:  **-**формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции) | **Участие в** **мероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2-4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. | В течение года |

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.  
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 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»: <http://list.rusada.ru> |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| 5. Семинары для тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил», -«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| **Этапы: совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил»,  -«Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

\****Примечание***. Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.  
 Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в  
организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.  
 Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре 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».

**Определения терминов**

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

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** подписавшаяся сторона,  
ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,  
внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный  
олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
 **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

## *9. Планы инструкторской и судейской практики:*

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по пауэрлифтингу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Виды практических заданий | Сроки выполнения |
| **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение учебного периода |
| **Этапы ССМ и ВСМ** | | |
| 1. Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.  2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки |

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.  
   ***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***  
  Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные  
  дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

***К* *физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***На* *этапе начальной подготовки*** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

***Начиная с тренировочного этапа*** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

*На этапе начальной подготовки:*

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта "пауэрлифтинг";
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "пауэрлифтинг" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=95591E4B58243B629154A6B500F97B6131F1D0178AB8646D26098C6FD3A6A12114A630AEDB0E3CCD38D44863D7E6YCI) вида спорта "пауэрлифтинг";
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=95591E4B58243B629154A6B500F97B6131F1D0178AB8646D26098C6FD3A6A12114A630AEDB0E3CCD38D44863D7E6YCI) вида спорта "пауэрлифтинг";
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

1. ***Оценка результатов освоения Программы***:

сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| 9 | 7 | 11 | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 27 | 24 | 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | |
| 7,0 | | 8,0 | |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 15 | 10 |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | |
| 11 | 9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | | не менее | |
| 8 | |
| 2.2. | Жим лежа  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | | не менее | |
| 8 | |
| 2.3. | Становая тяга  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | | не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | | не менее | |
| 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | |
| 5,3 | 5,6 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| 13 | 10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | | с | не менее | |
| 60,0 | 45,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,9 | 5,7 |
| 1.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 27 | 9 |
| 1.3. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 36 | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12,0 | |
| 2.2. | | Планка на прямых руках | с | не менее | |
| 75,0 | 60,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине

«Пауэрлифтинг»

*14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:*

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | |
| --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут**)** |
| **ВСЕГО мин.** | | **180** | **180** |
| История возникновения пауэрлифтинга и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «пауэлифтинг» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование разделов, тем и средств**  **подготовки** | **Годы обучения** | |
| --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **8040** | **9480** |
| *Комплексы разминки* | | |
| *Общеразвивающие упражнения:*  движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. | **+** | **+** |
| упражнения для шеи и туловища  наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине | **+** | **+** |
| упражнения для ног  поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. | **+** | **+** |
| упражнения для всех частей тела, сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга). | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | |
| упражнения со скакалкой | + | + |
| упра упражнения с набивными мячами (1-2 кг) (броски, подбрасывание, перекатывание и др.) | + | + |
| толкание ядра |  | + |
| ***Сила*** | | |
| на брусьях | + | + |
| на перекладине | + | + |
| на гимнастической стенке | + | + |
| упр упражнения с сопротивлением (в парах, повороты, наклоны туловища, переталкивание, перетягивание, переброски партнера и др.) | + |  |
| пры прыжки с места, с разбега, в высоту, в длину, произвольным способом) | + | + |
| ***Ловкость*** | | |
| *Акробатика:*  кувырки | + | + |
| стойки | + | + |
| перекаты | + | + |
| перевороты | + | + |
| метание малого мяча в цель, на дальность | + |  |
| *Спортивные игры:*  баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол | + | + |
| ***Гибкость*** | | |
| упражнения с максимальной амплитудой | + | + |
| шпагаты, полушпагат | + | + |
| упражнения в висах и упорах | + | + |
| ***Быстрота*** | | |
| бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м (с ускорением, повторный бег), 6 х 30 м, 4 х 50 м, 5 х 60 м, 5 х 80 м, 3 х 100 м | **+** | **+** |
| ***Выносливость*** | | |
| кросс до 1500 - 2000 м | **+** | **+** |
| повторный бег, 6 х 30 м, 4 х 50 м, 5 х 60 м, 5 х 80 м, 3 х 100 м | **+** | **+** |
| медленный бег от 20 до 30 мин | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** | **4500** | **7440** |
| ***Изометрическая сила*** | | |
| напряжения с использованием собственных мышечных усилий | + | + |
| напряжения мышц при использовании упругого сопротивления (эспандеры, резиновые амортизаторы), | + |  |
| напряжения мышц при использовании упоров о твердые неподвижные предметы (стена, пол), | + |  |
| напряжение мышц при использовании массы собственного тела, | + | + |
| напряжения мышц с использованием тяжестей (гантели, штанга, блочные устройства), | + | + |
| напряжения мышц при использовании упражнений на разрыв гибких не растягивающихся предметов (веревка, цепь). | + |  |
| - армреслинг |  | + |
| - удержание мышечного напряжения упражнениями на перекладине «угол», «стул», «звезда» | + | + |
| ***Динамическая сила*** | | |
| упражнения с использованием отягощений: | + | + |
| для развития мышц ног  (штанга (50-200 кг), гантели (10-40 кг)):  приседания с обычной постановкой ног | + | + |
| выпады | + | + |
| полуприседания | + | + |
| приседания с различной постановкой ног, с паузой, на опору, в уступающем режиме, со штангой на груди | + | + |
| тренажеры (отягощение 50-200 кг) сгибание и разгибание ног, жим ногами, приседания на Гакк-машине, приседания на машине Смитта, подъем на носки (стоя, сидя) в тренажере | + | + |
| для развития мышц груди  штанга (50-150 кг)  жим лежа, сидя под углом 300-450 , с наклоном вниз под углом 300 , с различной постановкой рук (узко, широко), с паузой, пуловер, дожимы с «мертвых» точек, негативный жим, пулловер с жимом | + | + |
| гантели (10-60 кг) жим лежа (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + |
| жим сидя (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + |
| жим лежа вниз головой под углом 300 | + | + |
| разведение под разными углами (горизонтально, в наклоне, вниз головой) | + | + |
| пулловер | + | + |
| тренажеры (30-120 кг) жим лежа на тренажерах свободного веса | + | + |
| жим сидя на тренажерах свободного веса | + | + |
| приведения, разведения на Баттерфляй машине | + | + |
| приведения, разведения на кроссовере | + | + |
| для развития мышц спины:  штанга (50-220 кг)  становая тяга; становая тяга в силовой раме; становая тяга с подставок; становая тяга с различной постановкой ног; тяга в наклоне; подъем на грудь; тяга к подбородку; шраги; «мертвая» тяга | + | + |
| гантели (10-60 кг)  тяга в наклоне с опорой (правая, левая); тяга в наклоне сидя; шраги; наклоны с поворотами; наклоны на подставке (с «колодца»); круговые движения туловища | + | + |
| тренажеры (20-100 кг)  тяга вертикальная | + | + |
| тяга горизонтальная | + | + |
| тяга сверху на тренажере свободного веса | + | + |
| рычажная тяга на тренажере свободного веса | + | + |
| Т-тяга на тренажере свободного веса | + | + |
| гиперэкстензии (разгибание туловища с зафиксированными ногами) | + | + |
| для развития дельтовидных мышц:  штанга (20-80 кг)  жим стоя, жим сидя, толчок, жим с различной постановкой рук, жим за голову, негативный жим, дожимы с «мертвых» точек | + | + |
| гантели (10-40 кг)  подъем в стороны; подъем вперед; подъем в стороны в наклоне; жим сидя одновременно, попеременно | + | + |
| тренажеры (20-80 кг)  жим сидя, отведения рук на Дельта-машине, отведения рук на кроссовере | + | + |
| для развития мышц рук:  штанга (20-100 кг)  подъем на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + |
| сгибание рук | + | + |
| подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + |
| французский жим (разгибание рук) | + | + |
| жим лежа (узкий хват 40 см) | + | + |
| подъем на бицепс на скамье Скотта | + | + |
| подъем на бицепс прямым (обратным) хватом с различной постановкой рук (узкий, широкий) | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + |
| жим узкий в уступающем режиме | + | + |
| дожимы с «мертвых» точек | + | + |
| гантели(10-30 кг)  подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + |
| сгибание рук стоя, сидя (одновременно, попеременно) | + | + |
| французский жим (лежа, сидя) | + | + |
| подъем гантелей на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + |
| тренажеры (10-40 кг)  сгибание рук на бицепс-машине, разгибание рук на трицепс-машине, разгибание, сгибание рук на кроссовере | + | + |
| для развития мышц брюшного пресса (без отягощений):  подъем туловища сидя на «римском стуле» | + | + |
| подъем ног на скамье лежа | + | + |
| подъем корпуса на скамье | + | + |
| скручивание корпуса на вертикальном блоке | + | + |
| подъем согнутых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + |
| подъем прямых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + |
| сгибание, разгибание туловища из положения лежа с одновременным подниманием рук и ног | + | + |
| удержание приподнятых ног в упоре сидя сзади | + | + |
| скручивание корпуса лежа на боку | + | + |
| подъем ног из положения лежа на скамье | + | + |
| сгибание, разгибание туловища с упором на колесо | + | + |
| гантели (2-10 кг)  сгибание, разгибание туловища | + | + |
| сгибание, разгибание туловища на наклонной скамье 30-600 | + | + |
| скручивания на «римском» стуле | + | + |
| тренажеры (10-60 кг)  скручивания на кроссовере | + | + |
| упражнения с преодолением препятствий (стены, заборы, рвы, полосы препятствий, бег в гору) | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса (на перекладине, брусьях, лежа на полу, на возвышенной опоре (скамья, стул), в различных упорах (спереди, сзади), *у*пражнения с гантелями, со штангой, на тренажерах | + | + |
| ***Максимальная сила*** | | |
| упражнения со штангой (до 200 кг)  упражнения с гантелями (до 50 кг) с малым числом повторений | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** | | |
| упражнения с отягощениями с предельной скоростью (до 50% максимальной массы отягощения) | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса с предельной скоростью | + | + |
| упражнения с отягощениями на тренажерах | + | + |
| прыжковые упражнения (через препятствия, выпрыгивания вверх после прыжка в глубину до 1 м, «взлеты», прыжки из приседа и полуприседа, с напряжением на две ноги) | + | + |
| упражнения с отягощениями на тренажерах | + | + |
| ***Силовая выносливость*** | | |
| круговая тренировка | **+** | **+** |
| интервальная тренировка | **+** | **+** |
| переменная тренировка | **+** | **+** |
| серийная тренировка | **+** | **+** |
| ***Общая выносливость*** | | |
| упражнения со скакалкой | **+** | **+** |
| спортивные игры | **+** | **+** |
| кроссовый бег | **+** | **+** |
| круговая тренировка | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | |
| силовые упражнения с максимальной быстротой выполнения (мгновенное выполнение, мгновенное расслабление) | + | + |
| круговая тренировка | + | + |
| ***Ловкость*** | | |
| эстафеты | + |  |
| упражнения с «непредвиденностью», увертывания | + |  |
| плясовые комбинации | + |  |
| акробатические упражнения (стойки, кувырки, вращения, перевороты) | + |  |
| ***Гибкость*** | | |
| упражнения с большой амплитудой движений | + | + |
| мосты, выкруты, прогибания | + | + |
| стретчинг (расслабление) | + | + |
| **Техническая подготовка** | **1860** | **2460** |
| ***Приседания со штангой на плечах*** | | |
| Хват и размещение штанги на спине – захват и хват грифа, подсед под штангу и размещение грифа на спине | **+** | **+** |
| Прием предстартового положения – снятие штанги со стоек, отход атлета от стоек | **+** | **+** |
| Стартовое положение – расстановка ног, фиксация штанги в неподвижном состоянии | **+** | **+** |
| Опускание в присед – опускание в присед после команды судьи «старт» | **+** | **+** |
| Подъем из приседа – начало подъема, прохождение «мертвой точки» | **+** | **+** |
| Фиксация конечной позиции, полное выпрямление ног в коленных суставах. Фиксация конечной позиции до команды «на стойки» | **+** | **+** |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | **+** | **+** |
| ***Жим лежа на скамье*** | | |
| Прием предстартового положения – расположение атлета на скамье, хват штанги, прогиб спины, расстановка ног. Снятие штанги со стоек | **+** | **+** |
| Стартовое положение – фиксация штанги, в неподвижном состоянии на прямых руках | **+** | **+** |
| Опускание штанги на грудь – опускание штанги к груди | **+** | **+** |
| Фиксация паузы со штангой на груди – фиксация штанги в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками | **+** | **+** |
| Собственно жим – срыв штанги с груди, прохождение «мертвой точки», дожим | **+** | **+** |
| Фиксация штанги в конечной позиции – фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках до команды судьи «на стойки» | **+** | **+** |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | **+** | **+** |
| ***Тяга становая*** | | |
| Прием стартового положения – постановка ног, хват грифа штанги, захват грифа, положение головы | **+** | **+** |
| Отрыв штанги от помоста – момент отрыва штанги от помоста | **+** | **+** |
| Собственно подъем штанги – подъем штанги до «мертвой точки», прохождение мертвой точки, выпрямление в конечную позицию | **+** | **+** |
| Фиксация конечной позиции – выпрямление ног и спины, отведение плеч | **+** | **+** |
| Возвращение снаряда на помост – хват грифа сохраняется до соприкосновения снаряда с помостом | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **180** | **180** |
| Моделирование соревнований на контрольных занятиях: грамотный тактический прием в заявлении веса на очередной подход к штанге. | + | **+** |
| **Психологическая подготовка обучающегося** | **120** | **120** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |
| формирование личности юного спортсмена | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям***  формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | **+** | **+** |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | **+** | **+** |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена*** | | |
| снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** |
| развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению | **+** | **+** |
| **Восстановительные мероприятия** | **120** | **120** |
| ***Педагогические средства.*** | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** |
| ***Гигиенические средства.*** | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные и закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **120** | **120** |
| витаминизация | **+** | **+** |
| физиотерапия | **+** | **+** |
| гидротерапия | **+** | **+** |
| все виды массажа, самомассаж (сегментальный, точечный) | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания** (см. с 27-28) |  |  |
| контрольные упражнения и тесты по теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы | **+** | **+** |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см. с 10-11) | **1320** | **1740** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | **+** | **+** |
| **Участие в соревнованиях** | **-** | **-** |
| Контрольные | **1** | **1** |
| Отборочные | **-** | **-** |
| Основные | **-** | **-** |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **2160** | **3000** |
| соблюдение режима дня | **+** | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | **+** | **+** |
| совершенствование двигательных действий; | **+** | **+** |
| выполнение способов закаливания; | **+** | **+** |
| самостоятельное совершенствование тактики плавания; | **+** | **+** |
| самостоятельное совершенствование техники плавания; | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | **+** | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | **+** | **+** |

**Учебно-тренировочный этап (Т)**

**Теоретическая подготовка**

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **600** | **720** | **840** | **960** | **1080** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | + | + | + | + | + |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) | **2/**  Объем времени в год (минут) | **3/**  Объем времени в год (минут) | **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка** | **7800** | **8760** | **10320** | **9360** | **10020** |
| *Комплексы разминки* | | | | | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:* | | | | | |
| упражнения для плечевого пояса  движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. | + | + | + | + | + |
| упражнения для шеи и туловища  наклоны, круговые движения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине | + | + | + | + | + |
| упражнения для ног  поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. | + | + | + | + | + |
| упражнения для всех частей тела  сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, круговые движения туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга). | + | + | + | + | + |
| *Общеразвивающие упражнения с предметами* | | | | | |
| упражнения со скакалкой | + | + | + | + | + |
| на брусьях | + | + | + | + | + |
| на перекладине | + | + | + | + | + |
| на гимнастической стенке | + | + | + | + | + |
| упражнения с сопротивлением (в парах, повороты, наклоны туловища, переталкивание, перетягивание, партнера и др.) | + | + | + | + | + |
| ***Ловкость*** | | | | | |
| кувырки | + | + | + | + | + |
| стойки | + | + | + | + | + |
| перекаты | + | + | + | + | + |
| перевороты | + | + | + | + | + |
| упражнения в висах и упорах | + | + | + | + | + |
| ***Гибкость*** | | | | | |
| упражнения с максимальной амплитудой:  махи, выпады, шпагаты, наклоны | + | + | + | + | + |
| ***Быстрота*** | | | | | |
| бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м (с ускорением, на скорость, повторный бег, 6 х 30 м, 4 х 50 м, 5 х 60 м, 5 х 80 м, 3 х 100 м) | + | + | + | + | + |
| ***Выносливость*** | | | | | |
| кросс до 1500 - 2000 м | + | + | + | + | + |
| медленный бег от 20 до 30 мин | + | + | + | + | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | | | | |
| прыжковые упражнения (через препятствия, выпрыгивания вверх после прыжка в глубину до 1 м, «взлеты», прыжки из приседа и полуприседа, с напряжением на две ноги) | + | + | + | + | + |
| прыжковые упражнения (однократные с ноги на ногу, однократные в длину и высоту, через препятствия, в глубину, с возвышенности с последующим отталкиванием) | + | + | + | + | + |
| упражнения с преодолением препятствий (стены, заборы, рвы, полосы препятствий, бег в гору) | + | + | + | + | + |
| толкание ядра | + | + | + | + | + |
| **Ловкость** | | | | | |
| Спортивные игры:  баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол | + | + | + | + | + |
| **Специальная физическая подготовка** | **9960** | **12000** | **14160** | **16860** | **19620** |
| ***Изометрическая сила*** | | | | | |
| напряжения с использованием собственных мышечных усилий | + | + | + | + | + |
| напряжения мышц при использовании упоров о твердые неподвижные предметы (стена, пол) | + | + | + | + | + |
| напряжение мышц при использовании массы собственного тела | + | + | + | + | + |
| напряжения мышц с использованием тяжестей (гантели, штанга, блочные устройства) | + | + | + | + | + |
| напряжения мышц при использовании упражнений на разрыв гибких не растягивающихся предметов (веревка, цепь) | + | + | + | + | + |
| армрестлинг | + | + |  |  |  |
| удержание мышечного напряжения упражнениями на перекладине (угол), «стул», «звезда» | + | + | + | + | + |
| ***Динамическая сила*** | | | | | |
| упражнения с использованием отягощений: | + | + | + | + | + |
| для мышц пояса нижних конечностей:  штанга (50-300 кг)  приседания с обычной постановкой ног; со штангой на груди; с различной постановкой ног; с паузой; на опору; в уступающем режиме | + | + | + | + | + |
| выпады; полуприседания; выпрыгивания | + | + | + | + | + |
| гантели (10-70 кг)  выпады; приседания | + | + | + | + | + |
| тренажеры (отягощение 50-200 кг)  сгибание и разгибание ног; приведение, отведение ног; жим ногами; приседания на Гакк-машине; приседания на машине Смитта; подъем на носки (стоя, сидя) в тренажере | + | + | + | + | + |
| для мышц плечевого пояса:  штанга (50-200 кг)  жим: лежа, сидя под углом 300-450 , лежа с наклоном вниз под углом 300 , с различной постановкой рук (узко, широко), лежа с паузой | + | + | + | + | + |
| пуловер, дожимы с «мертвых» точек, негативный жим, пулловер с жимом | + | + | + | + | + |
| гантели (10-70 кг)  жим лежа (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + | + | + | + |
| жим сидя (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + | + | + | + |
| жим лежа вниз головой под углом 300 | + | + | + | + | + |
| разведение под разными углами (горизонтально, в наклоне, вниз головой) | + | + | + | + | + |
| пулловер | + | + | + | + | + |
| тренажеры (30-150 кг)  жим лежа на тренажерах свободного веса | + | + | + | + | + |
| жим сидя на тренажерах свободного веса | + | + | + | + | + |
| приведения, разведения на Баттерфляй машине | + | + | + | + | + |
| для дельтовидных мышц  штанга (20-120 кг) | + | + | + | + | + |
| жим сидя, жим стоя, толчок, жим с различной постановкой рук, жим за голову, негативный жим, дожимы с «мертвых» точек | + | + | + | + | + |
| гантели (10-40 кг)  подъем: в стороны, вперед, в стороны в наклоне; жим сидя одновременно, попеременно | + | + | + | + | + |
| тренажеры (20-100 кг)  жим сидя, отведения рук на Дельта-машине, отведения рук на кроссовере | + | + | + | + | + |
| для мышц рук:  штанга (20-120 кг)  подъем на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + | + | + | + |
| сгибание рук | + | + | + | + | + |
| подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + | + | + | + |
| французский жим (разгибание рук) | + | + | + | + | + |
| жим лежа (узкий хват 40 см) | + | + | + | + | + |
| подъем на бицепс на скамье Скотта | + | + | + | + | + |
| подъем на бицепс прямым (обратным) хватом с различной постановкой рук (узкий, широкий) | + | + | + | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + | + | + | + |
| жим узкий в уступающем режиме | + | + | + | + | + |
| дожимы с «мертвых» точек | + | + | + | + | + |
| гантели(10-40 кг)  подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + | + | + | + |
| сгибание рук стоя, сидя (одновременно, попеременно) | + | + | + | + | + |
| французский жим (лежа, сидя) | + | + | + | + | + |
| подъем гантелей на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + | + | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + | + | + | + |
| тренажеры (10-40 кг)  сгибание рук на бицепс-машине | + | + | + | + | + |
| разгибание рук на трицепс-машине | + | + | + | + | + |
| разгибание, сгибание рук на кроссовере | + | + | + | + | + |
| приведения, разведения на кроссовере | + | + | + | + | + |
| для мышц туловища:  штанга (50-300 кг)  становая тяга, тяга в наклоне, подъем на грудь, тяга к подбородку, шраги, становая тяга в силовой раме, становая тяга с подставок, становая тяга с различной постановкой ног, «мертвая» тяга | + | + | + | + | + |
| гантели (10-70 кг)  тяга в наклоне с опорой (правая, левая), тяга в наклоне сидя, шраги, наклоны с поворотами, наклоны на подставке (с «колодца»), круговые движения туловища | + | + | + | + | + |
| тренажеры (20-100 кг)  тяга вертикальная | + | + | + | + | + |
| тяга горизонтальная | + | + | + | + | + |
| тяга сверху на тренажере свободного веса | + | + | + | + | + |
| рычажная тяга на тренажере свободного веса | + | + | + | + | + |
| Т-тяга на тренажере свободного веса | + | + | + | + | + |
| гиперэкстензии (разгибание туловища с зафиксированными ногами) | + | + | + | + | + |
| для мышц брюшного пресса:  без отягощений  подъем туловища сидя на «римском стуле» | + | + | + | + | + |
| подъем ног на скамье лежа | + | + | + | + | + |
| подъем корпуса на скамье | + | + | + | + | + |
| скручивание корпуса на вертикальном блоке | + | + | + | + | + |
| подъем согнутых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + | + | + | + |
| подъем прямых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + | + | + | + |
| сгибание, разгибание туловища из положения лежа с одновременным подниманием рук и ног | + | + | + | + | + |
| удержание приподнятых ног в упоре сидя сзади | + | + | + | + | + |
| скручивание корпуса лежа на боку | + | + | + | + | + |
| подъем ног из положения лежа на скамье | + | + | + | + | + |
| сгибание, разгибание туловища с упором на колесо | + | + | + | + | + |
| гантели (2-10 кг)  сгибание, разгибание туловища | + | + | + | + | + |
| сгибание, разгибание туловища на наклонной скамье 30-600 | + | + | + | + | + |
| скручивания на «римском» стуле | + | + | + | + | + |
| тренажеры (10-60 кг)  скручивания на кроссовере | + | + | + | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса (на перекладине, брусьях, лежа на полу, на возвышенной опоре (скамья, стул), в различных упорах (спереди, сзади) | + | + | + | + | + |
| ***Максимальная сила*** |  |  |  |  |  |
| упражнения со штангой (от 100 до 300 кг) | + | + | + | + | + |
| упражнения с гантелями (от 30 до 70 кг) с минимальным числом повторений | + | + | + | + | + |
| ***Взрывная сила*** | | | | | |
| упражнения с отягощениями с предельной скоростью (до 50% максимальной массы отягощения) | + | + | + | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса с предельной скоростью | + | + | + | + | + |
| упражнения с отягощениями на тренажерах | + | + | + | + | + |
| ***Силовая выносливость*** | | | | | |
| круговая тренировка | + | + | + | + | + |
| интервальная тренировка | + | + | + | + | + |
| переменная тренировка | + | + | + | + | + |
| серийная тренировка | + | + | + | + | + |
| ***Общая выносливость*** | | | | | |
| силовые упражнения с максимальной быстротой выполнения (мгновенное выполнение, мгновенное расслабление) | + | + | + | + | + |
| круговая тренировка | + | + | + | + | + |
| ***Ловкость*** | | | | | |
| эстафеты | + | + | + | + | + |
| упражнения с «непредвиденностью», увертывания | + | + | + | + | + |
| акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты) | + | + | + | + | + |
| ***Гибкость*** | | | | | |
| упражнения с большой амплитудой движений | + | + | + | + | + |
| мосты, выкруты, прогибания | + | + | + | + | + |
| стретчинг (растягивание) | + | + | + | + | + |
| **Техническая подготовка** | **3120** | **3720** | **4380** | **4980** | **5640** |
| ***Приседания со штангой на плечах*** | | | | | |
| Хват и размещение штанги на спине – захват и хват грифа, подсед под штангу и размещение грифа на спине | + | + | + | + | + |
| Прием предстартового положения – снятие штанги со стоек, отход атлета от стоек | + | + | + | + | + |
| Стартовое положение – расстановка ног, фиксация штанги в неподвижном состоянии | + | + | + | + | + |
| Опускание в присед – опускание в присед после команды судьи «старт» | + | + | + | + | + |
| Подъем из приседа – начало подъема, прохождение «мертвой точки» | + | + | + | + | + |
| Фиксация конечной позиции, полное выпрямление ног в коленных суставах. Фиксация конечной позиции до команды «на стойки» | + | + | + | + | + |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | + | + | + | + | + |
| ***Жим лежа на скамье*** | | | | | |
| Прием предстартового положения – расположение атлета на скамье, хват штанги, прогиб спины, расстановка ног. Снятие штанги со стоек | + | + | + | + | + |
| Стартовое положение – фиксация штанги, в неподвижном состоянии на прямых руках | + | + | + | + | + |
| Опускание штанги на грудь – опускание штанги к груди | + | + | + | + | + |
| Фиксация паузы со штангой на груди – фиксация штанги в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками | + | + | + | + | + |
| Собственно жим – срыв штанги с груди, прохождение «мертвой точки», дожим | + | + | + | + | + |
| Фиксация штанги в конечной позиции – фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках до команды судьи «на стойки» | + | + | + | + | + |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | + | + | + | + | + |
| ***Тяга становая*** | | | | | |
| Прием стартового положения – постановка ног, хват грифа штанги, захват грифа, положение головы | + | + | + | + | + |
| Отрыв штанги от помоста – момент отрыва штанги от помоста | + | + | + | + | + |
| Собственно подъем штанги – подъем штанги до «мертвой точки», прохождение мертвой точки, выпрямление в конечную позицию | + | + | + | + | + |
| Фиксация конечной позиции – выпрямление ног и спины, отведение плеч | + | + | + | + | + |
| Возвращение снаряда на помост – хват грифа сохраняется до соприкосновения снаряда с помостом | + | + | + | + | + |
| **Тактическая подготовка** | **480** | **720** | **840** | **960** | **1080** |
| Моделирование соревнований на контрольных занятиях: грамотный тактический прием в заявлении весе на очередной подход к штанге. | + | + | + | + | + |
| **Психологическая подготовка** | **480** | **720** | **840** | **960** | **1080** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | | | |
| формирование личности юного спортсмена | + | + | + | + | + |
| развитие спортивного интеллекта | + | + | + | + | + |
| развитие специализированных психических функций | + | + | + | + | + |
| развитие психомоторных качеств | + | + | + | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + | + | + |
| формирование межличностных отношений в коллективе троеборцев | + | + | + | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | | | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + | + | + | + |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + | + | + | + |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена*** | | | | | |
| снятие нервно-психического напряжения | + | + | + | + | + |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | + | + | + | + | + |
| развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению | + | + | + | + | + |
| **Инструкторская и судейская практика** | **600** | **720** | **840** | **1440** | **1680** |
| ***Инструкторская практика*** | | | | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | + | + |  |  |  |
| умение составить конспект разминки и провести разминку | + | + | + |  |  |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде | + | + | + | + | + |
| проведение занятия в младших объединениях под наблюдением тренера |  |  | + | + | + |
| самостоятельное составление конспекта занятия под руководством тренера и проведение одной из частей занятия |  |  |  | + | + |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему под руководством тренера |  |  |  | + | + |
| ***Судейская практика*** | | | | | |
| освоение правил соревнований и основные методические положения судейства | + | + | + | + | + |
| оказание помощи тренеру в судействе соревнований | + | + | + | + | + |
| самостоятельное судейство на финальных соревнованиях |  |  |  | + | + |
| знание правил ведения и обработки технических протоколов |  |  |  | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **240** | **360** | **36** | **480** | **480** |
| ***Педагогические средства*** | | | | | |
| педагогические средства внушения | + | + | + | + | + |
| упражнения на релаксацию | + | + | + | + | + |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + | + | + | + |
| ***Гигиенические средства*** | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + | + | + | + |
| душ, тёплые ванны, водные и закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + | + | + | + |
| прогулки, сон | + | + | + | + | + |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **240** | **360** | **360** | **480** | **480** |
| витаминизация | + | + | + | + | + |
| физиотерапия | + | + | + | + | + |
| гидротерапия | + | + | + | + | + |
| все виды массажа | + | + | + | + | + |
| мануальная терапия | + | + | + | + | + |
| **Аттестация. Контрольные испытания**  (см. с. 28-29) | **240** | **360** | **360** | **480** | **480** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + | + | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)**  (см. с. 10-11) | **2160** | **2640** | **3000** | **3480** | **3900** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + | + | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **1560** | **1860** | **2160** | **3480** | **3900** |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **3720** | **4500** | **5220** | **6000** | **6720** |
| соблюдение режима дня | + | + | + | + | + |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | + |
| совершенствование двигательных действий плавания | + | + | + | + | + |
| выполнение способов закаливания | + | + | + | + | + |
| совершенствование тактики пауэрлифтинга | + | + | + | + | + |
| совершенствование техники пауэрлифтинга | + | + | + | + | + |
| самостоятельное проведение разминки | + | + | + | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, знание приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + | + | + | + |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год (минут) |
| **ВСЕГО мин.** | | **1200** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. | + |
| Профилактика  травматизма.  Перетренированность/  недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **1800** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | + |

**Практическая часть**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Этапы обучения*** | |
| --- | --- | --- |
| **ССМ/**  Объем времени в год (минут) | **ВСМ/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка – совершенствование** | **9360** | **7440** |
| *Комплексы разминки* | | |
| *Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:* | | |
| упражнения для плечевого пояса  движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. | + | + |
| упражнения для шеи и туловища  наклоны, круговые движения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине | + | + |
| упражнения для ног  поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. | + | + |
| упражнения для всех частей тела  сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, круговые движения туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга). | + | + |
| *Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений с предметами* | | |
| упражнения со скакалкой | + | + |
| на брусьях | + | + |
| на перекладине | + | + |
| на гимнастической стенке | + | + |
| *упражнения с сопротивлением (в парах, повороты, наклоны туловища, переталкивание, перетягивание, партнера и др.)* | + | + |
| ***Совершенствование физических качеств:*** | | |
| ***Ловкость*** | | |
| кувырки | + | + |
| стойки | + | + |
| перекаты | + | + |
| перевороты | + | + |
| упражнения в висах и упорах | + | + |
| Спортивные игры:  баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол | + | + |
| ***Гибкость*** | | |
| упражнения с максимальной амплитудой:  махи, выпады, шпагаты, наклоны | + | + |
| ***Быстрота*** | | |
| бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м (с ускорением, на скорость, повторный бег, 6 х 30 м, 4 х 50 м, 5 х 60 м, 5 х 80 м, 3 х 100 м) | + | + |
| ***Выносливость*** | | |
| кросс до 1500 - 2000 м | + | + |
| медленный бег от 20 до 30 мин | + | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | | |
| прыжковые упражнения (через препятствия, выпрыгивания вверх после прыжка в глубину до 1 м, «взлеты», прыжки из приседа и полуприседа, с напряжением на две ноги) | + | + |
| прыжковые упражнения (однократные с ноги на ногу, однократные в длину и высоту, через препятствия, в глубину, с возвышенности с последующим отталкиванием) | + | + |
| упражнения с преодолением препятствий (стены, заборы, рвы, полосы препятствий, бег в гору) | + | + |
| толкание ядра | + | + |
| **Специальная физическая подготовка – совершенствование** | **24960** | **31440** |
| ***Изометрическая сила*** | | |
| напряжения с использованием собственных мышечных усилий | + | + |
| напряжения мышц при использовании упоров о твердые неподвижные предметы (стена, пол) | + | + |
| напряжение мышц при использовании массы собственного тела | + | + |
| напряжения мышц с использованием тяжестей (гантели, штанга, блочные устройства) | + | + |
| напряжения мышц при использовании упражнений на разрыв гибких не растягивающихся предметов (веревка, цепь) | + | + |
| армрестлинг | + | + |
| удержание мышечного напряжения упражнениями на перекладине (угол), «стул», «звезда» | + | + |
| ***Динамическая сила*** | | |
| упражнения с использованием отягощений: | + | + |
| для мышц пояса нижних конечностей:  штанга (50-300 кг)  приседания с обычной постановкой ног; со штангой на груди; с различной постановкой ног; с паузой; на опору; в уступающем режиме | + | + |
| выпады; полуприседания; выпрыгивания | + | + |
| гантели (10-70 кг)  выпады; приседания | + | + |
| тренажеры (отягощение 50-200 кг)  сгибание и разгибание ног; приведение, отведение ног; жим ногами; приседания на Гакк-машине; приседания на машине Смитта; подъем на носки (стоя, сидя) в тренажере | + | + |
| для мышц плечевого пояса:  штанга (50-200 кг)  жим: лежа, сидя под углом 300-450 , лежа с наклоном вниз под углом 300 , с различной постановкой рук (узко, широко), лежа с паузой | + | + |
| пуловер, дожимы с «мертвых» точек, негативный жим, пулловер с жимом | + | + |
| гантели (10-70 кг)  жим лежа (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + |
| жим сидя (одновременно, попеременно двумя руками) | + | + |
| жим лежа вниз головой под углом 300 | + | + |
| разведение под разными углами (горизонтально, в наклоне, вниз головой) | + | + |
| пулловер | + | + |
| тренажеры (30-150 кг)  жим лежа на тренажерах свободного веса | + | + |
| жим сидя на тренажерах свободного веса | + | + |
| приведения, разведения на Баттерфляй машине | + | + |
| для дельтовидных мышц  штанга (20-120 кг) |  |  |
| жим сидя, жим стоя, толчок, жим с различной постановкой рук, жим за голову, негативный жим, дожимы с «мертвых» точек | + | + |
| гантели (10-40 кг)  подъем: в стороны, вперед, в стороны в наклоне; жим сидя одновременно, попеременно | + | + |
| тренажеры (20-100 кг)  жим сидя, отведения рук на Дельта-машине, отведения рук на кроссовере | + | + |
| для мышц рук:  штанга (20-120 кг)  подъем на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + |
| сгибание рук | + | + |
| подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + |
| французский жим (разгибание рук) | + | + |
| жим лежа (узкий хват 40 см) | + | + |
| подъем на бицепс на скамье Скотта | + | + |
| подъем на бицепс прямым (обратным) хватом с различной постановкой рук (узкий, широкий) | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + |
| жим узкий в уступающем режиме | + | + |
| дожимы с «мертвых» точек | + | + |
| гантели(10-40 кг)  подъем на бицепс (сгибание рук) | + | + |
| сгибание рук стоя, сидя (одновременно, попеременно) | + | + |
| французский жим (лежа, сидя) | + | + |
| подъем гантелей на бицепс обратным хватом (молоток) | + | + |
| подъем на бицепс в наклоне | + | + |
| тренажеры (10-40 кг)  сгибание рук на бицепс-машине | + | + |
| разгибание рук на трицепс-машине | + | + |
| разгибание, сгибание рук на кроссовере | + | + |
| приведения, разведения на кроссовере | + | + |
| для мышц туловища:  штанга (50-300 кг)  становая тяга, тяга в наклоне, подъем на грудь, тяга к подбородку, шраги, становая тяга в силовой раме, становая тяга с подставок, становая тяга с различной постановкой ног, «мертвая» тяга | + | + |
| гантели (10-70 кг)  тяга в наклоне с опорой (правая, левая), тяга в наклоне сидя, шраги, наклоны с поворотами, наклоны на подставке (с «колодца»), круговые движения туловища | + | + |
| тренажеры (20-100 кг)  тяга вертикальная | + | + |
| тяга горизонтальная | + | + |
| тяга сверху на тренажере свободного веса | + | + |
| рычажная тяга на тренажере свободного веса | + | + |
| Т-тяга на тренажере свободного веса | + | + |
| гиперэкстензии (разгибание туловища с зафиксированными ногами) | + | + |
| для мышц брюшного пресса:  без отягощений  подъем туловища сидя на «римском стуле» | + | + |
| подъем ног на скамье лежа | + | + |
| подъем корпуса на скамье | + | + |
| скручивание корпуса на вертикальном блоке | + | + |
| подъем согнутых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + |
| подъем прямых ног из положения виса на перекладине или упора на брусьях | + | + |
| сгибание, разгибание туловища из положения лежа с одновременным подниманием рук и ног | + | + |
| удержание приподнятых ног в упоре сидя сзади | + | + |
| скручивание корпуса лежа на боку | + | + |
| подъем ног из положения лежа на скамье | + | + |
| сгибание, разгибание туловища с упором на колесо | + | + |
| гантели (2-10 кг)  сгибание, разгибание туловища | + | + |
| сгибание, разгибание туловища на наклонной скамье 30-600 | + | + |
| скручивания на «римском» стуле | + | + |
| тренажеры (10-60 кг)  скручивания на кроссовере | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса (на перекладине, брусьях, лежа на полу, на возвышенной опоре (скамья, стул), в различных упорах (спереди, сзади) | + | + |
| ***Максимальная сила*** |  |  |
| упражнения со штангой (от 100 до 300 кг) | + | + |
| упражнения с гантелями (от 30 до 70 кг) с минимальным числом повторений | + | + |
| ***Взрывная сила*** | | |
| упражнения с отягощениями с предельной скоростью (до 50% максимальной массы отягощения) | + | + |
| упражнения с преодолением собственного веса с предельной скоростью | + | + |
| упражнения с отягощениями на тренажерах | + | + |
| ***Силовая выносливость*** | | |
| круговая тренировка | + | + |
| интервальная тренировка | + | + |
| переменная тренировка | + | + |
| серийная тренировка | + | + |
| ***Общая выносливость*** | | |
| силовые упражнения с максимальной быстротой выполнения (мгновенное выполнение, мгновенное расслабление) | + | + |
| круговая тренировка | + | + |
| ***Ловкость*** | | |
| эстафеты | + | + |
| упражнения с «непредвиденностью», увертывания | + | + |
| акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты) | + | + |
| ***Гибкость*** | | |
| упражнения с большой амплитудой движений | + | + |
| мосты, выкруты, прогибания | + | + |
| стретчинг (растягивание) | + | + |
| **Техническая подготовка – совершенствование** | **3120** | **4320** |
| ***Приседания со штангой на плечах*** | | |
| Хват и размещение штанги на спине – захват и хват грифа, подсед под штангу и размещение грифа на спине | + | + |
| Прием предстартового положения – снятие штанги со стоек, отход атлета от стоек | + | + |
| Стартовое положение – расстановка ног, фиксация штанги в неподвижном состоянии | + | + |
| Опускание в присед – опускание в присед после команды судьи «старт» | + | + |
| Подъем из приседа – начало подъема, прохождение «мертвой точки» | + | + |
| Фиксация конечной позиции, полное выпрямление ног в коленных суставах. Фиксация конечной позиции до команды «на стойки» | + | + |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | + | + |
| ***Жим лежа на скамье*** | | |
| Прием предстартового положения – расположение атлета на скамье, хват штанги, прогиб спины, расстановка ног. Снятие штанги со стоек | + | + |
| Стартовое положение – фиксация штанги, в неподвижном состоянии на прямых руках | + | + |
| Опускание штанги на грудь – опускание штанги к груди | + | + |
| Фиксация паузы со штангой на груди – фиксация штанги в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками | + | + |
| Собственно жим – срыв штанги с груди, прохождение «мертвой точки», дожим | + | + |
| Фиксация штанги в конечной позиции – фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках до команды судьи «на стойки» | + | + |
| Возвращение штанги на стойки – возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки» | + | + |
| ***Тяга становая*** | | |
| Прием стартового положения – постановка ног, хват грифа штанги, захват грифа, положение головы | + | + |
| Отрыв штанги от помоста – момент отрыва штанги от помоста | + | + |
| Собственно подъем штанги – подъем штанги до «мертвой точки», прохождение мертвой точки, выпрямление в конечную позицию | + | + |
| Фиксация конечной позиции – выпрямление ног и спины, отведение плеч | + | + |
| Возвращение снаряда на помост – хват грифа сохраняется до соприкосновения снаряда с помостом | + | + |
| **Тактическая подготовка – совершенствование** | **1200** | **1740** |
| Моделирование соревнований на контрольных занятиях: грамотный тактический прием в заявленном весе на очередной подход к штанге. | + | + |
| **Психологическая подготовка обучающегося– совершенствование** | **1200** | **1740** |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | |
| совершенствование личности юного спортсмена | + | + |
| совершенствование спортивного интеллекта | + | + |
| совершенствование специализированных психических функций | + | + |
| совершенствование психомоторных качеств | + | + |
| совершенствование волевых и нравственных качеств | + | + |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + |
| совершенствование межличностных отношений в коллективе троеборцев | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | |
| совершенствование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + |
| совершенствование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + |
| совершенствование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена*** | | |
| снятие нервно-психического напряжения | + | + |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | + | + |
| развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению | + | + |
| **Инструкторская и судейская практика -** **совершенствование** | **1860** | **2940** |
| ***Инструкторская практика*** | | |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы | + | + |
| умение составить конспект разминки и провести разминку | + | + |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде | + | + |
| проведение занятия в младших объединениях под наблюдением тренера |  |  |
| самостоятельное составление конспекта занятия под руководством тренера и проведение одной из частей занятия |  |  |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему под руководством тренера |  |  |
| ***Судейская практика*** | | |
| освоение правил соревнований и основные методические положения судейства | + | + |
| оказание помощи тренеру в судействе соревнований | + | + |
| самостоятельное судейство на финальных соревнованиях |  |  |
| знание правил ведения и обработки технических протоколов |  |  |
| **Восстановительные мероприятия-** **совершенствование** | **1200** | **1800** |
| ***Педагогические средства*** | | |
| педагогические средства внушения | + | + |
| упражнения на релаксацию | + | + |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | + | + |
| ***Гигиенические средства*** | | |
| рациональный режим дня и питания. | + | + |
| душ, тёплые ванны, водные и закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | + | + |
| прогулки, сон | + | + |
| ***Медико-биологические средства (под наблюдением врача)*** | **1200** | **1800** |
| витаминизация | + | + |
| физиотерапия | + | + |
| гидротерапия | + | + |
| все виды массажа | + | + |
| мануальная терапия | + | + |
| **Аттестация. Контрольные испытания** (см. с. 29-30) | **600** | **840** |
| контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы | + | + |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см. с. 10-11) | **4320** | **5220** |
| тренировочные сборы в каникулярный период | + | + |
| **Участие в соревнованиях** | **4680** | **4800** |
| Контрольные | 1 | 1 |
| Отборочные | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **7500** | **9000** |
| соблюдение режима дня | + | + |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | + | + |
| совершенствование двигательных действий плавания | + | + |
| выполнение способов закаливания | + | + |
| совершенствование тактики плавания | + | + |
| совершенствование техники плавания | + | + |
| самостоятельное проведение разминки | + | + |
| ведение дневника самоконтроля, знание приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | + | + |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Пауэрлифтинг» относятся:*

* Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" основаны на особенностях вида спорта "пауэрлифтинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "пауэрлифтинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.
* Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пауэрлифтинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "пауэрлифтинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

**Условия реализации программы**

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

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых, сауны;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой   
  и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий   
  и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой   
  и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
  для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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*).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия   
при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – *двух* часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *трех* часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырех* часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырех* часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

***Материально-техническая база включает:***

*Спортивный зал,* оснащенный оборудованием для пауэрлифтинга (троеборья): скамья для жима лежа, помост, гриф, штанга, стойки для приседа и др.

*Экипировка* - это одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги, разрешенные федерациями для использования на соревнованиях. Кроме того, экипировка должна уменьшать вероятность травмы и помогать в упражнении. Таким образом, обычная спортивная форма или шорты, хотя и разрешены для выступления на соревнованиях, но никак не помогают на случай травмы, поэтому не считаются экипировкой. *Экипировка, используемая в приседаниях:* специальная обувь (штангетки); пояс; бинты для колен; трико (костюм) для приседаний; напульсники.

*Восстановительно-оздоровительный центр* – сауна, душ и др.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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) | комплект | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 2 |
| 7. | Магнезница | 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 (3 x 3 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 мыщц живота | штук | 1 |
| 23. | Тренажер для мыщц ног | штук | 1 |
| 24. | Тренажер для мыщц 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 | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Магнезия в блоках (56 г) | штук | на обучающегося | - | - | 24 | 1 | 24 | 1 | 24 | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Бинты на запястья рук | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Бинты на колени | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Высокие носки (гольфы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4. | Комбинезон неподдерживающий | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Наколенники (неопреновые) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Обувь (для приседаний) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Обувь (для тяги становой) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Спортивная майка для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Ремень (для троеборья) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

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

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

***Информационно-методические условия реализации Программы***

1.Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.

2. Бычков, А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.Н. Бычков, Н.В. Швецова. – Красноярск: ООО «Версо». – 2011. – 42 с.

3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.

4. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н.Иванова // Директор школы. – 2000. - №7. – С.97-126.

5. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.

6. Курысь, В. Основы силовой подготовки юношей / В. Курысь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: ил.

7. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] : метод. пособие для учителей физической культуры, преподавателей ОБЖ, студентов высших и средних физкультурных учебных заведений, а также для тех, кто занимается физической культурой самостоятельно / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М: НЦ ЭНАС8. Мудрик, А.В. Социализация и воспитание / А.В. Мудрик. – М.: Сентябрь, 1997 – 96 с.

8. Остапенко Л.А Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.

9. Плинер, Я.Г. Воспитание личности в коллективе [Текст] : пособие для заместителей директора школы по воспитанию и классных руководителей / Я.Г. Плинер, В.А. Бухвалов. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 160 с.

10. Скотников, В.Ф. Тяжелая атлетика [Текст] : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / В.Ф. Скотников, В.Е, Смирнов, Я.Э. Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005.

11. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Издательство «Русь», 2005. – 44с.

12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг [Текст] : учеб. пособие / Б.И. Шейко – 2-е изд – М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. – 544 с.

13. Щуркова, Н.Е. Новое воспитание / Н.Е. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 128 с., ил. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с. : ил.

14. Фалеев, А. Анти-МакРоберт: Думай по-русски! Как тренироваться по циклам / А. Фалеев. – 216 с.: ил.

15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. 0 480 с.

16. Шипилина, И.А. Фитнес-спорт [Текст] / И. Шипилина, И. Самохин – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 244 с. (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте)

17.Интернет-сайты: <http://www.rusada.ru/-> российское антидопинговое агентство «РУСАДА»; <http://fpr-info.ru/> - федерация пауэрлифтинга России.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Перечень дополнительных методических материалов, используемых в процессе реализации программы**

1. Методы, средства и формы физической подготовки.

2. Техническая и тактическая подготовка обучающихся.

3. Учебный материал по технической подготовке обучающихся.

4. Подвижные игры, эстафеты.

5. Восстановительные мероприятия.

6. Дневник самоконтроля обучающихся.

7. Антидопинговые мероприятия.

\*Содержание указанных материалов представлено отдельно в брошюре: «Методическое обеспечение программы».

Приложение 2

**Круговые тренировки. Развитие силовой выносливости.**

***Схема круговой тренировки № 1***

Тренировка организовывается на 8 станциях в 2 круга. На каждом месте упражнения выполняются «до отказа», время отдыха между станциями – 2 минуты, между кругами - 4 минуты. Осуществляется страховка и самостраховка обучающихся.

Ввиду применения метода «до отказа», предварительное тестирование на МТ (максимальный тест) по каждому упражнению не проводится.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 станция:**  Приседание со штангой на плечах. Штанга (45, 50 кг) | **2станция:**  Жим штанги лежа  широким хватом.  Штанга (40, 50 кг.) | **3 станция:**  Перекладина  Подтягивание обратным хватом, без рывков |
| **8 станция:**  Жим гантелей сидя попеременно. |  | **4 станция:**  Поднимание туловища на гимнастическом «коне» или скамье, лежа на бедрах, руки за головой. |
| **7 станция:**  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на спине .Вес отягощения 10% от веса тела. | **6 станция:**  Подъём ног в висе на высокой перекладине. | **5 станция:**  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением. Вес отягощения 10-20% от веса тела. |

***Схема круговой тренировки № 2***

Тренировка организовывается на 8 станциях в 1 круг. На каждом месте на выполнение упражнений отводится по 2 подхода методом «до отказа», отдых между подходами на каждой станции составляет 2 минуты, отдых между станциями - 3 минуты.

Ввиду применения метода «до отказа», предварительное тестирование на МТ (максимальный тест) по каждому упражнению не проводится. Применяется страховка и самостраховка.

**1 станция.**

**Штанга (50- 60 кг.)**

Приседание со штангой на спине



**8 станция.**

**Штанга ( 20-30кг)**

Разгибание рук в локтевых суставах со штангой лёжа на скамье.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 станция.**  **Штанга (50- 60 кг)**  Приседание со штангой на спине | **2 станция**  Подтягивание на высокой перекладине | **3 станция**  Подъём ног, лёжа на наклонной скамье. |
| **8 станция.**  **Штанга (20-30 кг)**  Разгибание рук в локтевых суставах со штангой лёжа на скамье. |  | **4 станция.**  **Штанга (40- 50 кг)**  Жим штанги лежа  широким хватом; |
| **7 станция**  Подъём туловища на наклонной скамье с отягощением. Вес отягощения 10-15% от веса тела. | **6 станция.**  **Штанга (20-30кг)**  Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя. | **5 станция**  Поднимание туловища на скамье, лежа на бедрах, руки за головой с отягощением. Вес отягощения 15-20% от веса тела. |

Приложение 3

**Стретчинг**

**Упражнения типа «стретчинг» весьма полезны. Стретчинг помогает предотвратить растяжения мышц, а также снижает боль в мышцах, усиливает циркуляцию крови и помогает снимать мышечные спазмы. При занятиях стретчингом соблюдайте определенные правила:**

1. Сделайте в течение пары минут легкую пробежку трусцой или покрутите педали стационарного велосипеда перед тем, как приступить к стретчингу (прежде чем растягивать мышцы, сде­лайте так, чтобы они были слегка разогретыми).

2. Не допускайте резких движений во время стретчинга.

3. Затрачивайте 2-3 секунды на достижение растянутой позиции и удерживайте ее в течение 7-10 секунд. Отдохните и повторите прием еще 2 раза, обеспечивая столь же медленный выход из растянутой позиции.

4. Не растягивайтесь настолько сильно, чтобы причинить себе боль. Подождите 3-4 недели, прежде чем проверять, в какой мере увеличилась амплитуда движений. Будьте терпеливы! Вот нес­колько упражнений стретчинга, специально разра­ботанных для атлетизма.

***Стретчинг грудных и дельтовидных мышц.*** Встаньте между фиксированными опорами или в дверном проеме. Разведите руки в стороны, а ладонями упираясь в опоры или дверной проем медленно наклонитесь вперед, весом тела оказы­вая растягивающее воздействие на грудные и дельтовидные мышцы. Удержите это положение в течение 10 секунд, отдохните и повторите прием еще 3 раза. Это расслабит грудные и дельтовид­ные мышцы.

***Стретчинг низа спины и бицепсов бедра*.** Лежа на спине, занесите ступни за голову. Осто­рожно подайте ступни еще дальше за голову, чтобы пальцы ног почти соприкасались с полом. Удержитесь в такой позиции 7-10 секунд, верни­те ноги в исходное положение и повторите прием 3 раза (упражнение предназначено только для опытных спортсменов).

***Касание носков пальцами рук.*** Ступни вме­сте, ноги выпрямлены. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами голеней, лодыжек или ступ­ней, в зависимости от того, насколько сильно вы можете растянуться. Мягко подайте торс вниз, в позицию полного растягивания бицепса бедра и низа спины. Удержите эту позицию 10 секунд. Повторите прием 3 раза.

***Попеременное касание носков пальцами рук.*** Расставьте ступни прямых ног примерно на ширину 1 м. Наклонитесь вперед, ухватитесь за левое колено, лодыжку или ступню правой рукой. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, немного разогнитесь и повторите прием в другую сторону. Проделайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону, постепенно добиваясь удержания растянутой позиции в течение 10 секунд.

***Наклоны в стороны.*** Правая рука опущена, левая выпрямлена и поднята над головой. Накло­нитесь вправо как можно глубже. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, расслабьтесь и выпрямитесь. Поменяйте положение рук и повто­рите наклон в другую сторону. Сделайте оба движения по 3 раза.

***Разминочные и успокаивающие упражнения.*** После выполнения пяти упражнений стретчинга вы можете делать приведенные ниже упражнения для усиления циркуляции крови, что подготовит вас к тренировке. Первым из них является бег трусцой на месте или прыжки через скакалку. Можно делать также отжимания от пола, подъемы туловища из положения лежа на спине и прыжки ноги врозь с хлопками в ладоши над головой. На эту разминку выделяйте не больше 5-10 минут, поскольку вам нужно сохранить энергию для занятия.

***Рекомендуемая разминочная программа:***

Прыжки ноги врозь с хлопками над головой – 20-30 раз.

Попеременные касания носков расставленных ног пальцами рук – 20-30 раз в каждую сторону.

Отжимания от пола – 10-15 раз.

Наклоны в стороны – 20-40 раз.

Выполнять упражнения надо одно за другим без паузы, чтобы хорошо подготовиться к тренировке.

***Примерные успокаивающие упражнения для выполнения после тренировки:***

Расслабление в бассейне или сауне – 5-8 минут.

Плавание – около 5 минут.

Вращение педалей стационарного велосипе­да – примерно 5 минут.

Медленный бег трусцой с постепенным замед­лением и ходьбой – 5-10 минут.

При усталости и боли в мышцах можно применить самомассаж и расслабляющий душ.

**Прыжки ноги врозь с хлопками в ладоши над головой.** Станьте прямо, руки сво­бодно опущены вдоль тела. Слегка подпрыгните, расстав­ляя ноги в стороны, и одно­временно поднимите руки вверх над головой до касания ладоней. Без паузы опустите руки и возвращайте ноги в исходное положение. Повто­рите. *Внимание:* это коорди­национное упражнение. Когда руки оказываются в верхнем положении, а ладони почти соприкасают­ся, ступни должны быть разведены на максималь­ное расстояние. По мере возвращения рук вниз ноги нужно сводить.

***Перекрестное касание носков пальцами рук.*** Станьте прямо, ноги на ши­рине плеч, руки свободно опу­щены. Слегка сгибая ноги в коленях, медленно нагнитесь, пытаясь коснуться левой рукой правой лодыжки, и без паузы выпрямитесь. Наклоны выпол­няйте в обе стороны в требу­емом числе повторений.

***Отжимания от пола.*** Лежа ничком, ноги прямые, кисти на полу под вашими плечами. Отожмитесь от пола с помощью мышц рук и груди. Снова медленно опуститесь до касания грудью пола и повторите упражнение. Выполняя это движение, локти направляйте в стороны, тело не сгибайте.

***Наклоны в стороны.*** Станьте прямо, ноги на расстоянии чуть больше ши­рины плеч. Положите левую ладонь на левый бок у та­зобедренного сустава, пра­вую поднимите над головой. Наклонитесь в левую сторо­ну без наклона вперед. При этом левая кисть скользит вдоль левой ноги для под­держки. Сделайте то же са­мое движение в правую сто­рону. Повторите.

Приложение 4

***Характерные показатели после тренировочных нагрузок***

*(по данным Д. Харе, В.Н. Платонова с некоторыми дополнениями)*

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Малая нагрузка** | **Средняя нагрузка** |
| **Движения** | Выполняются легко без напряжения. | Выполняются уверенно в заданном темпе и ритме. |
| **Сосредоточенность** | Полное спокойствие. Отличное внимание при объяснении и показе упражнений. | Нормальная. Коррегирующие указания выполняются легко. Хорошее внимание при объяснении и показе упражнений. Четкая реакция. |
| **Потоотделение** | Легкое, приятное в зависимости от температуры воздуха и тела. | Легкое или среднее в зависимости от температуры воздуха и тела. |
| **Окраска**  **кожи** | Обычная. | Легкое покраснение. |
| **Общее**  **самочувствие** | Отличный тонус, высокое желание тренироваться. | Тонус высокий. Отсутствие жалоб. Качественно выполняются задания. Работоспособность высокая. |
| **Субъективная оценка** | Настроение полного комфорта, оживление, радость, огромное желание тренироваться. | Настроение «боевое», рабочее, желание продуктивно тренироваться, оживление. Хороший контакт. |

Таблица 2

| **Большая нагрузка** | **Чрезмерная нагрузка** | **Восстановительный период**  **после чрезмерной нагрузки** |
| --- | --- | --- |
| Нарушаются темп и ритм выполнения, точность движений.  Появляется неуверенность в движениях. | Сильное нарушение координации движений. Явная вялость движений. Заметное появление ошибок в движении. | Нарушение движений и слабость на следующем занятии. |
| Невнимательность при объяснении. Пониженная восприимчивость при исправлении ошибок, асинхронность в реакции. | Сильно выраженная невнимательность и рассеянность. Замедленная реакция. Повышенная нервозность. | Невнимательность. Неспособность определенное время сосредоточиться при выполнении физической и умственной работ. |
| Сильное потоотделение, особенно выше пояса. | Обильное потоотделение по всему телу с охлаждением кожи. | Потение ночью во время сна. |
| Сильное покраснение, особенно в зонах работающих мышечных групп, лица, рук, туловища. | Сильное покраснение сменяется бледностью, наблюдается посинение губ, в отдельных случаях пальцев рук. Общая чрезмерная бледность. | В течение нескольких дней сохраняется бледность. |
| Отдельная слабость в работающих мышцах,  значительно затруднено дыхание, снижение работоспособности. | Головокружение, тошнота, тяжесть в мышцах, снижение частоты пульса, глубины и частоты дыхания. Возможная рвота. | Трудное засыпание, прерывистый беспокойный сон. Боли в мышцах и суставах. Общая слабость. Пониженная физическая, умственная работоспособность, учащение пульса после 24 часового отдыха. |
| Сильная усталость желание отдохнуть. Работа выполняется с трудом, но если полностью сделана, есть чувство удовлетворения. | Безразличие, нежелание тренироваться, потребность полного покоя, невыполнение тренировочных заданий. | Нежелание тренироваться на следующий день. Боязнь повторения. |