

Приложение 9 к приказу  
от 29.05 2023 г. № 14-ПД



Директор МБУ СШ «Гранит»  
В.Л.Фадеев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»  
(этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Гранит» г. Дальнегорска (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:  
начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Приморского края, Российской Федерации.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

1. 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)
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подго-

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

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

- Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая летний период самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане количество часов, отводимых на спортивные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «пауэрлифтинг».

- Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех

		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	116-156	146-194	184-272	184-204
2.	Специальная физическая подготовка	70-94	100-144	208-290	330-402
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14-22	34-112
4.	Техническая подготовка	40-54	58-66	84-108	120-128
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-4	4-8	12-14	30-46
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-4	4-4	8-8	8-8
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-14	22-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

## 5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно

2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	

<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися пауэрлифтингом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся пауэрлифтингом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и	первый, второй год	

	соревновательной деятельности в пауэрлифтинге (беседа)		антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями пауэрлифтеров (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

### 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет



1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.	5-7	11-18
2. Составить конспект и провести разминку в группе.		
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.		
4. Провести подготовку команды к соревнованиям.		

План судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол. 2. Участвовать в судействе учебных соревнования совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных соревнованиях самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	5-7	11-18

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

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных пауэрлифтеров, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления пауэрлифтеров, могут применяться следующие восстановительные средства

#### Восстановительные средства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям пауэрлифтеров;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, литература и т.д.);</li> <li>- положительный психологический климат в команде;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>- использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.</li> </ul> <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки и соревнования.</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж;</li> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры; - и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества;</li> <li>- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты;</li> <li>- и др.</li> </ul>	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- музыка и светомузыка;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером и партнером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

### III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:
    - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
    - повысить уровень физической подготовленности;
    - овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
    - получить общие знания об антидопинговых правилах;
    - соблюдать антидопинговые правила;
    - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
    - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
    - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
  - На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
    - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
    - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
    - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
    - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
    - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
    - 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 муниципального уровня на первом и втором году;
    - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
    - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек	не менее		не менее	
			7	7	8	8
2.2.	Приседания, 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»

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.	Подтягивания 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	32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания 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	Сек	Не менее	
			9.0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (дотрех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

#### IV. Рабочая программа

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки пауэрлифтеров, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на первом году подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа начальной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка пауэрлифтера – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 7) Олимпийское движение.
- 9) Технические упражнения в пауэрлифтинге и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные действия в пауэрлифтинге и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 13) Правила Пауэрлифтинга.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки первого, второго года подготовки и третьего года подготовки.

### **Физическая подготовка**

Тренировочные нагрузки подразделяются:

1. по характеру: тренировочные; соревновательные;
2. по степени сходства с соревновательным упражнением: специфические; неспецифические.
3. по величине нагрузки: малые; средние; околопредельные; предельные.

4. по направленности: совершенствующие двигательные качества; совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей); совершенствующие технику движений; совершенствующие компоненты психической подготовленности совершенствующие тактическое мастерство.
5. по координационной сложности: не требующих значительной мобилизации координационных способностей; связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.
6. по психической напряженности: напряженные; менее напряженные.
7. по величине воздействия на организм: развивающие; стабилизирующие; восстановительные.

Развивающие нагрузки – характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем 24–96 ч.

Стабилизирующие нагрузки - воздействуют на организм спортсмена на уровне 50–60% по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

Восстановительные нагрузки - это нагрузки на уровне 25–30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы.

Аэробная восстановительная зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд./мин. Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

Аэробная развивающая зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

Смешанная аэробно-анаэробная зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы:

непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

Анаэробно-гликолитическая зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС на уровень 180–200 уд./мин. и становится менее информативным. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин.

Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

Анаэробно-алактатная зона. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС, так как работа кратковременная и не превышает 15 – 20 с. в одном повторении. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Результаты зависимости между годовым объемом, интенсивностью тренировочной нагрузки и спортивным результатом в системе многолетнего тренировочного процесса в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике аналогичны.

В первые годы подготовки атлетов рост спортивных показателей идет параллельно с увеличением объема и интенсивности нагрузок. Но со временем, при достижении определенного индивидуального объема тренировочной нагрузки (соответствующего уровня развития методики тренировочного процесса), наиболее благоприятным условием для дальнейшего прогресса оказывается сохранение объема нагрузки в годичных циклах на относительно стабильном уровне, но при условии нарастания интенсивности.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно с уверенностью констатировать, что многолетнюю динамику подготовки большинства спортсменов целесообразно разделить на два этапа.

Первый этап – приспособление организма спортсмена к нарастающему объему и интенсивности тренировочной нагрузки. На данном этапе ежегодное увеличение этих параметров способствует росту достижений. Длительность этапа – в среднем до пяти лет.

Второй этап характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки при ежегодном увеличении интенсивности. Это условие наиболее благоприятно для дальнейшего увеличения спортивных результатов. На втором этапе между интенсивностью и суммой троеборья обнаружена прямая связь, в то время, как между результатом и объемом нагрузки такой связи нет.

Выводы о характере многолетней динамики нагрузки у сильнейших пауэрлифтеров



следует учитывать при многолетнем перспективном планировании тренировочного процесса.

Естественно, определение оптимального средне тренировочного веса штанги еще не дает гарантии прироста результата. Реальные предпосылки создаются с учетом всех главных факторов, составляющих тренировочный процесс (стаж тренировки и квалификация атлетов, рациональное распределение состава и доли средств, методов и величины нагрузки в тренировках и между тренировками, в недельных и месячных циклах по этапам подготовки и т. д.)

Следует учитывать и то обстоятельство, что человеческий организм – вероятно детерминированная система, т.е. даже при создании оптимальных условий для его деятельности, при оптимальной, казалось бы, тренировочной программе, не всегда можно получить желаемый результат. Дело в том, что управление спортивной тренировкой – управление развитием физических качеств и повышение на этой основе спортивных результатов – очень сложный и многогранный процесс, в котором трудно учесть все многочисленные факторы. В самом деле, тренировочный процесс спортсмена неотделим от окружающей среды и житейской обстановки. Кроме того, большое значение имеет режим питания, режим дня, режим отдыха, система восстановления организма после нагрузок, психологическое состояние, рациональное сочетание трудовой и спортивной деятельности и т.д. Создавая оптимальные условия для тренировочного процесса, мы создаем реальные предпосылки для успешного выступления атлета на соревнованиях.

Предлагается применять в научно-методической литературе совместно с коэффициентом интенсивности (Ки) коэффициент использования (Кисп):

$$\text{Кисп} = 100\% - \text{Ки}$$

Чем выше Кисп, тем с меньшим среднетренировочным весом спортсмен может показать лучшую сумму на соревнованиях.

Проанализировав параметры объемов тренировочной нагрузки в месячных циклах в пауэрлифтинге, предлагается следующую классификацию объемов (КПШ) в месячных циклах:

- до 600 подъемов – малая нагрузка
- 601-800 подъемов – средняя нагрузка
- 801-1200 подъемов – большая нагрузка
- выше 1200 подъемов – максимальная нагрузка.

### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

#### Строевые упражнения:

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

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение,

рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

- Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- С гимнастической палкой;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на брусьях;

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- приёмы спасения утопающих

### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

- развитие специальных физических качеств

### *Техническая подготовка*

- жим штанги лежа;
- присед со штангой;
- становая тяга.

Изучение техники упражненийДля всех учебных групп

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

Совершенствование техники выполнения упражненийДля тренировочных, спортивного совершенствования  
и групп высшего спортивного мастерства

- **ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.
- **ЖИМ ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.
- **ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге

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

### **Соревновательные движения в пауэрлифтинге и правила их выполнения.**

#### **Приседания:**

- Участник должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.
- Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала старшего судьи. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала старшего судьи. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»
- Получив сигнал старшего судьи, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.
- Участник должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда участник неподвижен, судья дает сигнал: «Поставить штангу на место».
- Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Участник после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.
- Участник обязан стоять лицом к залу.
- Участник не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.
- Во время соревнований на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.
- Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Как только штанга покинула стойки, помощники не должны более помогать участнику в принятии исходного положения, размещении ног, положения штанги и т.д.
- Участнику может быть дана дополнительная попытка с тем же весом по распоряжению старшего судьи, если неудача в попытке произошла из-за ошибки одного или нескольких помощников.

#### **Причины дисквалификации в приседаниях**

- Несоблюдение сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения.
- Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.

- Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.
- Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.
- Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.
- Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.
- Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.
- Контакт локтей или верхней части рук с ногами.
- Невозможность возвращения штанги на стойки.
- Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

#### **Жим лежа**

- Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте лицом к старшему судье.
- Участник должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.
- Если костюм участника и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.
- Для достижения твердого положения ног, участник может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см x 45 см.
- На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.
- Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).
- После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.
- Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.
- После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

#### **Причины дисквалификации в жиме лежа**

- Неподчинение сигналам судьи при завершении движения.
- Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плеч, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.
- Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,
- Взятие штанги в грудь после получения сигнала судьи.
- Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.
- Остановка штанги во время ее выжимания.
- Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт меж-

ду грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

### Тяга становаая

- Штанга должна лежать горизонтально у ног участника, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.
- Участник должен стоять лицом в зал.
- При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад;
- Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды: «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.
- Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

### Причины дисквалификации в тяге становой

- Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.
- Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.
- Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.
- Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.
- Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.
- Опускание штанги до сигнала старшего судьи.
- Возвращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

### Примерный план тренировок для групп начальной подготовки

<u>1 комплекс</u>	<u>1. день</u>	<u>3. день</u>
1. Приседания.	(М) по спец. программе	(Б,С)
2. Пуловер (% от Ж.Л.).	30 4/10	25 3/12-20
3. Жим за гол.	(Б,С) 4/6	(М) 3/8-12
4. Бицепс.	3/8	3/10-15
5. Плечи.	3/8	3/10-15
6. Отклоны.	3/10-20	-----
7. Выпрыгивания.	3/6-15	3/6-15
8. Пресс. Подъем ног.	2/15-30	2/15-30

  

<u>2 комплекс</u>	<u>2. день</u>	<u>4. день</u>
1. Жим лежа.	(М) по спец. программе	(Б,С)
2. Разведение.	(Б,С) 5-4/8	(М) 3/10-20
3. Трицепс.	(Б,С) 5-4/8	(М) 3/10
4. Тяга становаая.	(Б,С) 5-4/6	(М) 4/8
5. Тяга к поясу.	3/8-15	-----
6. Тяга сверху.	-----	3/8-15
7. Трапеции.	3/8	3/10-15
8. Пресс. Подъем туловища.	2/15-30	2/15-30

Примечание :

1. Каждый из комплексов состоит из двух, разных по интенсивности, тренировочных занятий.
2. (М, С, Б) - условные обозначения интенсивности нагрузки в упражнении. Малая, средняя, большая.
3. Пробелы означают, что в данный день, соответствующие пробелу упражнения не выполняются.
4. Комплекс рассчитан для всех детей, и решает задачу оптимальной прибавки в силе и в массе.

**Примерный план тренировок для тренировочных групп**  
**Предсоревновательный период**

<u>Понедельник</u>	(1 неделя)	(2 неделя)	
Ж.Л.	50/5; 60/4; 70/4; 80 4/3	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 3/3			
Приседания	50/5; 60/5; 70 5/5	Ж.Л.	50/5; 60/4;
70/4; 80 6/4			
Разведение	4/6	Отж. на бр.	4/6
Приседания	55/3; 65/3; 75 3/3	Наклоны	4/5
<u>Среда</u>			
Тяга стан.	50/5; 60/5; 70/4; 75 3/3	Тяга	50/4; 60/4; 70
3/3			
Жим сидя	4/4	Ж.Л.	50/5; 60/5; 70
5/5			
Отж. на бр.	4/5	Разведение	4/6
Тяга	50/5; 60/5; 70/4; 80 3/3	Тяга стан.	50/4; 60/4;
70/3; 75 3/3			
Прис. "Ножн."	4/5	Прис. "Ножн."	4/5
<u>Пятница</u>			
Ж.Л.	55/6; 60/5; 65/4; 70 2/4; 75 2/4;	Приседания	50/4; 60/4;
70/3; 75 4/3			
	70 2/4; 65/4; 60/6; 55/8	Ж.Л.	50/6; 60/5;
70/4; 75/3; 80 2/3;			75/4; 70/5;
Разведение	4/6		
60/6; 50/8			
Приседания	50/5; 60/4; 70/3; 75 5/3	Разведение	4/6
Ж.Л. узк. хв.	4/6	Трицепсы	4/6
Отклоны	4/8	Приседания	55/3; 65/3; 75
3/2			
		Наклоны	4/6
<u>Понедельник</u>	(3 неделя)	(4 неделя)	
Приседания	50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 3/3			
Ж.Л.	50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3	Ж.Л.	50/5; 60/4;

70/3; 80 5/3			
Разведение	4/6	Разведение	4/6
Отж. на бр.	4/5	Отж. на бр.	4/6
Приседания	50/5; 60/5; 70 4/4	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 4/2			
Отклоны	4/8	Наклоны	4/5
<u>Среда</u>			
Тяга	50/4; 60/4; 70/4; 75 4/3	Ж.Л.	50/5; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 3/3			
Ж.Л.	50/6; 60/5; 70/4; 75 2/3; 80 2/3;	Тяга стан.	50/4; 60/4;
70/3; 80 2/3; 85 2/2			
	75 2/3; 70/4; 65/5; 60/6; 55/7; 50/8	Ж.Л.	55/5; 65/5; 75
Разведение	4/8		
4/4		Разведение	4/6
Тяга	60/5; 70/4; 80 2/3	Наклоны	4/5
Отклоны	4/8		
<u>Пятница</u>			
Ж.Л.	50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3	Приседания	50/5; 60/4;
70/3; 80 6/4			
Приседания	50/5; 60/5; 70/5; 75 5/4	Ж.Л.	50/5; 60/5; 70
5/5			
Ж.Л.	50/6; 60/6; 70 4/6	Разведение	4/6
Разведение	4/6	Отж. на бр.	4/6
Отклоны	4/8	Наклоны	4/5

**Примерный план тренировок для тренировочных групп**  
**Подготовительный период**

	(1 неделя)	(2 неделя)
<u>Понедельник</u>		
Приседания	(Б) 50/5; 60/4; 70/3; 80/3; 85 4/3	(С) 50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3
Ж Л (нег.) 5 сек.	60,70/3; 80,90/2; 100/1; 110 4/1	Дож. 60/5; 70/4; 80/3; 90 5/2
Отклоны	(М) 3/6-8	(С) 4/6-8
Отж. на брус.	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Трицепс	(С) 4/5-8	(С) 4/5-8
Пресс	2/15-20	2/15-20
<u>Среда</u>	(1 неделя)	(2 неделя)
Жим за гол.	(С) 4/4-6	с гр. 4/4-6
Тяга ст.	(С) 50/5; 60/4; 70/3; 75 4/4	(Б) 50/5; 60/4; 70/3; 85 5/3;
Разводы	(М) 4/5-8	(М) 4/5-8
Жим ног.	(С) 5/5	(С) 4/5
Прис. «Балет»		(М) 3/8
<u>Пятница</u>	(1 неделя)	(2 неделя)



Приседания	(М)	50/5; 60/4; 75 4/3	(М)	50/5; 60/4; 70 4/4
Жим Лежа	(Б)	50/5; 60/4; 70/3; 80 2/5; 85 2/4; 90 2/2	(С)	50/5; 60/4; 70/3; 80 5/4
Отклоны	(С)	4/6-8	(М)	3/6-8
Отж. на брус.	(С)	4/5-8	(С)	4/5-8
Трицепс	(С)	4/5-8	(С)	4/5-8
Пресс		2/15-20		2/15-20

<u>Суббота</u>		(1 неделя)	(2 неделя)	
Прис. «Ножн.»	(М)	3/8	(М)	3/8
Жим Лежа	(М)	50/5; 60/4; 70 4/5	(М)	50/5; 60/4; 75 4/3
Тяга ст.	(М)	50/5; 60/4; 70 4/4	(М)	50/5; 60/4; 70 4/4
Разводы	(С)	5/5-8	(С)	5/5-8

**Примечание :**

1. Перед тренировкой обязательно провести тщательную разминку. Помните! Случайная травма может надолго затормозить рост ваших результатов, или вообще перечеркнет все надежды, связанные с любимым видом спорта.
2. После тренировки выполнить упражнения на растягивание. Растянуть позвоночник.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг».**

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

### 1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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;

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».

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6x2 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 (3x3 м)	комплект	2
12	Секундомер	штук	1
13	Силовая рама	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	1
15	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1

17	Стенка гимнастическая	штук	1
18	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19	Стойка под гантели	штук	2
20	Стойка под грифы	штук	1
21	Стойка под диски	штук	3
22	Тренажер для мышц живота	штук	1
23	Тренажер для мышц ног	штук	1
24	Тренажер для мышц спины	штук	1
25	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2

3	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
8	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
17	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2

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.

## **2. Кадровые условия реализации Программы.**

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н),

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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 «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

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

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

- Приказ Министерства спорта РФ от 7 декабря 2015 года N 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг».
- Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.
- Бычков А.Н. Программа «Пауэрлифтинг» г. Красноярск, 2011 год.
- Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства, Омск, 2000 г.
- Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация, 2002.
- Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг 1, 2, 3 ч.».
- Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. Физкультура и спорт 1991 г.
- Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ПАУЭРЛИФТИНГА.

- <https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA> Техника приседаний от Юрия Белкина.
- <https://www.youtube.com/watch?v=nAcigYzQGpM> Как правильно жать лежа! Просто и доступно от Юрия Белкина.
- <https://www.youtube.com/watch?v=04MBiTiYxkg&index=4&list=PLd2MoN3jw6nsmv0TTzHi81pa71rwtRJ8E> Пауэрлифтинг. Нарабатывание срыва с груди в жиме лежа.
- [https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_3373766411&feature=iv&src\\_vid=rOJzTP10xoY&v=akJwHDadkdk](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3373766411&feature=iv&src_vid=rOJzTP10xoY&v=akJwHDadkdk) Жим штанги лежа - техника. На что обратить внимание?
- <https://www.youtube.com/watch?v=83LrtngY78Y&t=123s> Техника становой тяги от рекордсмена России Юрия Белкина.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

- <http://fpr-info.ru/> Федерация Пауэрлифтинга России.
- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации.
- <http://www.minsport.gov.ru/documents/awards/> Министерство спорта - раздел "приказы".
- <http://www.knvs.ru/> Комитет неолимпийских и национальных видов спорта.
- <http://www.rusada.ru/> Национальная антидопинговая организация "РУСАДА".
- <https://www.youtube.com/channel/UCvxMk1SGKZdUJ5BDI7vdvbA> Официальный канал Федерации пауэрлифтинга России.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763127

Владелец Фадеев Владимир Леонидович

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024