

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района
Протокол №_1_от_30.08.2023_____

Утверждено
приказом директора
МАУ ДО СШ Советского района
Романовой Н.Б.
№_295_от_01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области ФКиС по виду спорта
«пауэрлифтинг»**

Направленность: Спортивно-оздоровительная
уровни сложности:
(стартовый, базовый, продвинутый)
Срок реализации 5 лет
Возраст обучающихся с 10 лет - без ограничений возраста

Разработчики:
заведующий отделением:
С.Ю.Глушкова
тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории:
И.А.Пинженин

г.Советский 2023год

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Направленность программы	4
3.	Сроки реализации программы	4
4.	Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1	Наполняемость групп обучающихся	4
4.2	Продолжительность занятий	4
5.	Формы обучения	5
6.	Планируемый результат освоения программы	5
7.	Годовой учебно-тренировочный план	5
8.	Календарный учебный график с указанием	6
9.	Рабочая программа	6
10.	Оценочные материалы	14
11.	Учебно-методические пособия	17

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196. В соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивной школы, с учетом типовых примерных программ по пауэрлифтингу и опыта работы лучших тренеров.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье - это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники пауэрлифтинга, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная программа имеет на 1 (36 недель) год обучения.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка обучающихся к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям пауэрлифтинга;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий пауэрлифтинга.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Минимальный возраст для зачисления 10 лет

2. Направленность программы

Направленность программы спортивно – оздоровительная группа.

3. Сроки реализации программы

Срок обучения – 1 год (36 недель)

На обучение по программе принимаются обучающихся в возрасте от 10 лет до 17 лет.

Для приема на обучение обучающегося должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение, иметь медицинскую справку на допуск занятий избранным видом спорта.

4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах). Программа рассчитана на 36 недель.

4.1. Максимальная наполняемость в спортивно-оздоровительной группе

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	10-12	6	Прирост показателей ОФП

4.2 Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (135 мин), но не более 2-х часов 15 минут в день.

Начало занятий: – не ранее 8:00

Окончание занятий: – не позднее 20:00;

Продолжительность одного занятия: 2 часа 15 минут (135 минут)

Продолжительность перерывов между занятиями - не менее 10 минут.

5. Формы обучения

Форма обучения - очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

- ✓ Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:
- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (зачеты).

6. Планируемый результат освоения программы

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники пауэрлифтинга.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники пауэрлифтинга.

7. Учебный план или учебно-тренировочный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 учебных недель:

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретические занятия	16
2	ОФП	110
3	СФП	60

4	Технико-тактическая подготовка	26
5	Итоговая аттестация	4
6	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов- в плане воспитательной работы
	Всего за год	216

8. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Общее количество часов
1	1	1 сентября	31 мая	36	216

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

✓ Продолжительность учебного года - 36 недель (при 216 часах) Количество учебных часов в неделю - 6 часов.

✓ Продолжительность одного занятия – 45 минут астрономических часа

✓ Начало учебного года - 1 сентября.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

✓ 4 ноября - День народного Единства

✓ 1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

✓ 23 февраля - День защитника Отечества

✓ 8 марта - Международный женский день

✓ 1 мая - Праздник весны и труда

✓ 9 мая - День Победы

✓ Промежуточная аттестация – май

✓ Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

✓ Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч.

✓ Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

9. Рабочая программа

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей

работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие острое: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет 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, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением.

- 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным 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; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Приседание.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 лежа.

Действия спортсмена до съема 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.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

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 лежа.

Подъем 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное 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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и

фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание.

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа.

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга.

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые сьемы.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно- физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по

песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в без опорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и

ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Восстановительные мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок

(направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;

в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок - один из основных критериев оценки тренированности человека.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине

тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Спортивно-оздоровительной группы по пауэрлифтингу» проводятся в тренажерном, спортивном зале, стадион, парк, лыжная база».

Для успешной реализации имеется следующий инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количества изделия
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3	Гантели разборные (переменной массы) (от3 до50 кг)	пар	15
4	Гири спортивные (8,10,16,24,32 кг)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (0,6*2 м)	штук	2
7	Магнезница	штук	1
8	Музыкальный центр	штук	1
9	Плинт (подставки 5,10,20,30 см)	пар	2
10	Подъемник для штанги	штук	1
11	Помост для пауэрлифтинга (3*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 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 (350кг)	комплект	4

10. Оценочные материалы

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые по завершению обучения (31 мая).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Основной показатель работы тренера - преподавателя выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

По окончании обучения должны:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

-история развития избранного вида спорта;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

в области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области пауэрлифтинга:

овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
в спортивно-оздоровительную группу**

Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Бег на 30 м	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3x10 м	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 2	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 7	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 110	Не менее 95
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

11. Учебно-методические пособия

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 962.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (изменениями, вступившими в силу с 01.01.2023г.).
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
6. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
7. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
8. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
9. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
12. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

Интернет ресурсы.

13. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
14. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
15. Официальный сайт пауэрлифтинга Советского района.

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		405,0		310,0		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		435,0		365,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0	
5	Троеборье - весовая категория 57 кг	кг		485,0		390,0		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635,0		540,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		540,0		420,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720,0		595,0		510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5	
9	Троеборье - весовая категория 69 кг	кг		560,0		435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152,5
10	Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	785,0		675,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5	
11	Троеборье - весовая категория 76 кг			580,0		450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167,5

12	Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	850,0		775,0		582,5		482,5		422,5		387,5		352,5		307,5		277,5	
13	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг		600,0		465,0		405,0		327,5		285,0		260,0		220,0		205,0		177,5
14	Троеборье - весовая категория 84 + кг	кг		620,0		480,0		422,5		352,5		320,0		285,0		235,0		217,5		192,5
15	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925,0		800,0		610,0		520,0		465,0		412,5		382,5		340,0		307,5	
16	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970,0		840,0		645,0		552,5		500,0		460,0		397,5		355,0		330,0	
17	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0		875,0		687,5		600,0		530,0		497,5		422,5		372,5		347,5	
18	Троеборье - весовая категория 120 + кг	кг	1035,0		890,0		735,0		617,5		545,0		510,0		455,0		390,0		372,5	
19	Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг						170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5		90,0
20	Троеборье классическое - весовая категория 47 кг	кг		335,0		270,0		210,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5
21	Троеборье классическое - весовая категория 52 кг	кг		370,0		300,0		245,0		195,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0
22	Троеборье классическое - весовая категория 53 кг	кг					340,0		300,0		265,0		240,0		215,0		200,0		185,0	
23	Троеборье классическое - весовая категория 57 кг	кг		390,0		325,0		275,0		205,0		185,0		165,0		145,0		125,0		115,0
24	Троеборье классическое - весовая категория 59 кг	кг	545,0		465,0		385,0		340,0		300,0		275,0		245,0		225,0		205,0	
25	Троеборье классическое - весовая категория 63 кг	кг		422,5		350,0		305,0		230,0		200,0		180,0		160,0		140,0		125,0
26	Троеборье классическое - весовая категория 66 кг	кг	620,0		525,0		425,0		380,0		335,0		305,0		270,0		245,0		215,0	

27	Троеборье классическое - весовая категория 69 кг	кг		440,0		365,0		320,0		252,5		222,5		190,0		170,0		150,0		137,5
28	Троеборье классическое - весовая категория 74 кг	кг	685,0		580,0		460,0		415,0		365,0		325,0		295,0		260,0		230,0	
29	Троеборье классическое - весовая категория 76 кг	кг		457,5		385,0		340,0		277,5		242,5		210,0		190,0		170,0		150,0
30	Троеборье классическое - весовая категория 83 кг	кг	750,0		640,0		500,0		455,0		400,0		350,0		320,0		290,0		255,0	
31	Троеборье классическое - весовая категория 84 кг	кг		475,0		395,0		350,0		295,0		255,0		220,0		200,0		180,0		160,0
32	Троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	кг		525,0		420,0		375,0		317,5		285,0		250,0		220,0		200,0		180,0
33	Троеборье классическое - весовая категория 93 кг	кг	785,0		690,0		540,0		480,0		430,0		385,0		345,0		315,0		275,0	
34	Троеборье классическое - весовая категория 105 кг	кг	822,5		720,0		585,0		510,0		460,0		415,0		370,0		330,0		300,0	
35	Троеборье классическое - весовая категория 120 кг	кг	855,0		770,0		635,0		555,0		505,0		455,0		395,0		355,0		325,0	
36	Троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	кг	925,0		815,0		690,0		585,0		525,0		485,0		425,0		370,0		345,0	
37	Жим - весовая категория 43 кг	кг						57,5		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0		25,0
38	Жим - весовая категория 47 кг	кг		100,0		82,5		65,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0
39	Жим - весовая категория 52 кг	кг		112,5		95,0		72,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0
40	Жим - весовая категория 53 кг	кг					105,0		90,0		80,0		72,5		62,5		57,5		52,5	
41	Жим - весовая категория 57 кг	кг		122,5		102,5		80,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0

42	Жим - весовая категория 59 кг	кг	180,0		145,0		120,0		105,0		95,0		85,0		72,5		65,0		57,5	
43	Жим - весовая категория 63 кг	кг		132,5		112,5		90,0		75,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0
44	Жим - весовая категория 66 кг	кг	215,0		180,0		135,0		120,0		105,0		92,5		80,0		72,5		65,0	
45	Жим - весовая категория 69 кг	кг		140,0		122,5		95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		50,0
46	Жим - весовая категория 74 кг	кг	240,0		205,0		155,0		135,0		120,0		112,5		95,0		85,0		77,5	
47	Жим - весовая категория 76 кг	кг		150,0		130,0		100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5		52,5
48	Жим - весовая категория 83 кг	кг	270,0		225,0		175,0		150,0		135,0		122,5		105,0		95,0		85,0	
49	Жим - весовая категория 84 кг	кг		157,5		137,5		105,0		90,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0
50	Жим - весовая категория 84 + кг	кг		172,5		145,0		112,5		95,0		85,0		77,5		70,0		65,0		60,0
51	Жим - весовая категория 93 кг	кг	297,5		245,0		195,0		165,0		150,0		135,0		115,0		102,5		92,5	
52	Жим - весовая категория 105 кг	кг	315,0		260,0		210,0		180,0		160,0		145,0		122,5		110,0		100,0	
53	Жим - весовая категория 120 кг	кг	330,0		275,0		225,0		190,0		170,0		155,0		132,5		120,0		107,5	
54	Жим - весовая категория 120 + кг	кг	345,0		290,0		240,0		205,0		180,0		165,0		140,0		127,5		115,0	
Иные условия		1. Норма МСМК выполняется:																		
		1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.																		
		2. Норма МС выполняется:																		

	2.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. 2.2. При присутствии на спортивном соревновании офицеров РАА «РУСАДА». 2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории». 2.4. При участии в виде программы не менее 6 спортсменов из трех субъектов Российской Федерации (для чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга не менее 6 спортсменов из г. Москвы или из г. Санкт-Петербурга соответственно). 3. Норма КМС выполняется: 3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП. 3.2. При наличии на помосте одного спортивного судьи, имеющего квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории», и двух спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья первой категории».
	4. Нормы спортивных разрядов выполняются: 4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации. 4.2. Нормы II-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга). 6. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин. 7. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет). 8. Первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет), мальчики, девочки (12-13 лет).

	9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).
--	---

	10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
--	--

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол;

РАА «РУСАДА» – Ассоциация российское антидопинговое агентство «Русада».

