



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ПАУЭРЛИФТИНГ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организации «Федерация пауэрлифтинга России».

Рецензент:

Мовшович Алекс Давыдович, доктор педагогических наук, профессор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», заслуженный тренер России.

В организационно-методических рекомендациях к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» использовался программный материал «Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по тяжелой атлетике».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»	21
4.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» и входящие в него спортивные дисциплины	21
4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «пауэрлифтинг»	22
4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «пауэрлифтинг»	22
4.4. Общие сведения по программному материалу для всех этапов спортивной подготовки	23
4.5. Виды спортивной подготовки для всех этапов подготовки	34
4.6. Программный материал для этапа начальной подготовки	37
4.7. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	38
4.8. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	40

4.9. Психологическая подготовка	43
4.10. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	44
4.11. Учебно-тематический план	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг»	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	46
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	46
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	47
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 г. № 1008 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 962 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 г., регистрационный № 71600).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 г. № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г. № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 г. № 1008 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Примерная программа);

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

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным Комитетом Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 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)
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ). Формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до трех суток, но не более двух раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад в достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного

учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленным на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых

рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, направленные на изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами, детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн и другие» и т.п.; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение

мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к Методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к Методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным,

рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 г. № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовки, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «пауэрлифтинг» инструкторская и судейская практики не предусмотрены.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев

Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления; проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюсти антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла; ежегодное; ежеквартальное; ежемесячное.

Для обучающихся, этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» и входящих в него спортивных дисциплин

Пауэрлифтинг – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим», «жим классический».

Троеборье—спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим, тяга.

Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим, тяга.

Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение жим.

Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим классический – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «жим классический», включающие в себя упражнение жим.

Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.

4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «пауэрлифтинг»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Подготовительный период принято делить на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачами подготовительного периода являются: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств соответственно.

Соревновательный период. Задача соревновательного периода – достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

Переходный период. Задачи переходного периода – активный отдых и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся.

4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «пауэрлифтинг»

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа спортивной подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов спортивной подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный.

Микроциклы – серия учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих

на данном этапе спортивной подготовки, и наиболее эффективное их сочетание.

Выделяют семь типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- ударный – предельная концентрация учебно-тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла;
- соревновательный – выступление в спортивных соревнованиях;
- восстановительный – используется после соревновательных нагрузок;
- контрольный – определение уровня подготовленности обучающихся, проведение контрольных тестов.

4.4. Общие сведения по программному материалу для всех этапов спортивной подготовки

4.4.1. Виды (группы) упражнений в виде спорта «пауэрлифтинг»:

1. Основные упражнения – соревновательные, включающие в себя приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу.

2. Специально-подготовительные упражнения – сходные с соревновательными упражнениями.

3. Подводящие и развивающие упражнения. Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений, а развивающие направлены главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.) и в большинстве своем оказывают локальное воздействие.

3.1. Подводящие упражнения классифицируют на упражнения для приседаний, для жима лежа и для тяги.

К подводящим упражнениям для приседания со штангой на плечах относятся:

- приседания на плинт различной высоты;
- приседания со штангой на груди;
- приседания с одной или двумя остановками;
- медленные приседания с быстрым вставанием;
- приседания с цепями на грифе;
- приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки;
- полуприседания со штангой на плечах;

- приседания с узкой постановкой ног.

Подводящие упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье:

- жим* лежа широким хватом;
- жим лежа средним хватом;
- жим лежа узким хватом;
- жим лежа с валиком под поясницей;
- жим лежа с увеличенной паузой;
- жим лежа во взрывном режиме;
- жим лежа с остановками;
- жим лежа обратным хватом;
- жим лежа в уступающем режиме;
- жим лежа с П-образным грифом;
- жим лежа с бруском на груди (высотой 5-25 см);
- жим лежа с цепями на грифе.

Подводящие упражнения для тяги штанги:

- тяга* до уровня коленных суставов;
- тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов;
- тяга, стоя на подставке;
- тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками;
- тяга с цепями на грифе;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов;
- тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов;
- тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов;
- тяга в уступающем режиме;
- тяга с медленным опусканием на помост;
- тяга соревновательная плюс тяга с вися, и. п.: гриф ниже коленных суставов.

Развивающие упражнения способствуют разностороннему физическому развитию спортсмена. Упражнения этой группы в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для развития отдельных мышечных групп. Так как развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, а также по техническим параметрам значительно отличаются от техники выполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй групп, считают основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной.

* Далее - упражнения жим и тяга выполняются со штангой

3.2. Общеподготовительные упражнения развивающего характера:

- упражнения, которые выполняются со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- плавательные упражнения;
- спортивные игры.

3.2.1. Приседания:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание «в глубину» (и.п. – стоя на плинтах с отягощением (гиря, диски и др.) в руках);
- жим ногами на тренажере в положении сидя;
- приседание в «гак-машине»^{*};
- разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;
- сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;
- выпрыгивание вверх со штангой на плечах;
- прыжки «в глубину».

3.2.2. Жимы лежа:

- жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз);
- жим штанги от груди (стоя или сидя);
- жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя);
- разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье;
- сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсов»);
- сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»^{**};
- жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье);

^{*} «Гак-машина» – название силового тренажера, предназначенного для выполнения упражнений, направленных на тренировку мышц бедра: квадрицепса, передней поверхности бедра, а также мышц внутренней поверхности бедра и ягодиц. Выполняемое движение: приседания (под углом 35 градусов). Историческая справка: сокращение силового тренажера произошло от имени российского борца и тяжелоатлета Георга Гаккеншмидта, придумавшего разновидность приседаний, когда штанга располагается за спиной)

^{**} Тренажёр «Пек-дек» (или «бабочка») предназначен для локальной проработки грудных мышц

- «французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой);
- сгибание-разгибание рук с упором сзади на скамье;
- сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя);
- подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

3.2.3. Тяги штанги:

- тяга штанги с «ребра» плинта;
- тяга штанги в наклоне;
- подъем плеч – «шраги» *;
- гиперэкстензии ** туловища;
- обратные гиперэкстензии;
- наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя);
- наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя);
- наклоны «в глубину».

4. Техническое мастерство занимает особое место среди других компонентов спортивной подготовки.

Спортсмену необходимо научиться поднимать штангу различной массы с одинаковой техникой выполнения упражнения.

5. Выполнение соревновательных упражнений в пауэрлифтинге требует формирование соответствующего навыка.

Процесс формирования двигательного навыка подразделяют на три этапа:

- первый этап – овладение основами техники соревновательных упражнений при подъеме штанги постоянного веса;
- второй этап – овладение основами техники соревновательных упражнений при подъеме штанги переменного веса;
- третий этап – рациональное выполнение соревновательных упражнений в любых условиях, в том числе и на соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач каждого этапа изучаемых двигательных действий процесс обучения имеет свои особенности: первые два этапа могут длиться от одного до двух или трех месяцев, а третий этап – многие годы до тех пор, пока спортсмен совершенствует свою технику, доводя ее до идеальных модельных характеристик.

* *Шраги* (от англ. to shrug — «пожимать плечами») — упражнение, используемое в силовых тренировках для развития верхней части трапецевидной мышцы.

** *Гиперэкстензии* (от англ. hyperextension — «переразгибание, перерастяжение») — изолированное физическое упражнение для развития выпрямителей спины.

Большое значение в обучении упражнениям в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но в то же время не должна искажаться правильная динамическая структура движения, из-за того, что вес штанги чрезмерно мал. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Установлено, что небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движений и не дает должного тренировочного эффекта.

На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным, затем для закрепления навыков и совершенствования техники упражнение можно выполнять с разным весом штанги. Для повышения эффективности обучения важно включать в занятия имитационные упражнения из основной части урока, которые следует выполнять с небольшими отягощениями (металлическая палка, гриф штанги).

4.4.2. Обучение технике приседания со штангой на плечах

На первом этапе обучение рекомендуется начинать с правильного подхода к штанге на стойках, положения рук на грифе, определения ширины хвата, подседа под гриф, положения грифа на плечах.

Следует учесть, что в пауэрлифтинге расположение грифа при выполнении приседания со штангой имеет свои особенности, а именно гриф располагают на середину трапецевидных и заднюю часть дельтовидных мышц. Так как штанга на этом месте не может лежать без поддержки, важно научить начинающих спортсменов жестко фиксировать ее руками.

Второй этап обучения начинается с правильного подседа под гриф, съема штанги со стоек и фиксации ее на плечах, затем – возвращение штанги на стойки.

На третьем этапе рекомендуется обучать начинающих спортсменов отходу от стоек со штангой на спине, фиксации штанги на спине в стартовом положении и возвращению штанги на стойки.

После того как спортсмен снял со стоек штангу небольшого веса, он должен отойти на 1-2 шага назад и принять стартовое положение с небольшим наклоном спины вперед. Ноги необходимо поставить чуть шире плеч, чтобы сделать стойку устойчивой. Выдержать стартовое положение в течение 5-7 секунд, затем вернуть штангу на стойки. Во время выполнения третьего этапа необходимо, чтобы начинающего спортсмена сзади страховал более опытный атлет. При небольшом весе

штанги достаточно одного страхующего. Задача тренера следить за выполнением упражнения, выявлять и исправлять ошибки, допущенные атлетом.

Очень часто, при выполнении приседания со штангой на плечах у начинающих спортсменов происходит произвольный наклон вперед. Это уменьшает усилие на опору, особенно в начале фазы взаимодействия атлета и штанги в процессе разгибания ног и туловища, что затрудняет выполнение приседания в соответствии с правилами соревнований. Поэтому очень важно обучить технически правильному выполнению приседания. Уделить особое внимание за траекторией движения в тазобедренном и коленном суставах, положения спины и не допускать перемещения коленного сустава за проекцию пальцев ног. Этому может помочь вспомогательное упражнение – приседание на подставку.

Только после усвоения навыка приседания со штангой на подставку ниже уровня коленей можно перейти к следующему этапу обучения – приседание со штангой на плечах в полуподсед до положения бедра параллельно помосту или чуть выше.

После того как спортсмен освоит выполнение приседания в полуподсед, необходимо перейти к обучению полному приседанию.

В качестве подводящих упражнений при обучении технике приседания со штангой на плечах включают такие упражнения как приседание со штангой на груди, приседание со штангой на плечах в тренажере «пирамида» от уровня «мертвой точки», полуприседы со штангой на плечах.

Возможные ошибки в технике приседания со штангой на плечах

1. Неуравновешенное положение грифа по центру тяжести после съема штанги со стоек. Такая техническая ошибка, допущенная атлетом, может привести к перекосу штанги и, как следствие, невыполнению упражнения.

2. Высокое положение грифа на трапецевидных мышцах. Такое положение грифа создает дополнительный рычаг, наклоняющий корпус вперед. Рекомендация: штанга должна лежать так, чтобы гриф находился на задней части дельтовидных мышц и середины трапецевидных мышц.

3. Чрезмерно широкий или узкий хват грифа. Чрезмерно широкий хват лишает пауэрлифтера контроля над штангой, а чрезмерно узкий – создает значительное и вредное напряжение в локтях. Локти желательно приподнять немного вверх, такое их расположение будет препятствовать сползанию штанги вниз при выполнении упражнения. Чрезмерное поднятие локтей увеличит в них напряжение.

4. Прием штанги со стоек с расслабленными мышцами рук и спины. Съём штанги со стоек с расслабленными мышцами спины может привести к потере контроля атлета над штангой. Штанга начинает «колотить» атлета, на «усмирение» снаряда уходит много сил. Чаще всего попытка заканчивается неудачей.

5. Далекий отход от стоек. Лишние шаги отхода от стоек со штангой на плечах – это лишняя трата энергии и силы. Возникает опасность расслабления мышц поясницы. Рекомендация: отходить от стоек необходимо ровно настолько, чтобы не задеть их штангой и не коснуться стоек стопами ног. Необходимо отходить от стоек на полтора-два шага.

6. Слишком узкая или широкая постановка ног.

7. Избыточный наклон туловища вперед. Во время приседания избыточный наклон туловища вперед может происходить по следующим причинам: недостаточная гибкость в голеностопном суставе, недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения.

8. Опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах). Быстрое выпрямление ног в коленных суставах приводит к излишнему наклону вперед, большая часть нагрузки ложится на мышцы спины. Движения таза и туловища вверх должны происходить одновременно, чтобы спина не «заваливалась» при вставании вперед.

9. Наклон головы вниз в любой из фаз приседа. Опускание головы может привести к округлению спины и наклону туловища вперед. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше будет нагрузка на ноги и больше на спину.

10. Округление спины в любой из фаз приседа. Округление спины может привести к смещению общего центра тяжести системы (ОЦТС) к передней части стопы и увеличению нагрузки на нижнюю часть спины.

11. Сведение коленей при выполнении приседания в фазе подъема из приседа. Сведение коленей происходит вследствие дисбаланса сил между приводящими и отводящими мышцами бедра, что может привести к расслаблению мышц поясницы. В этом случае необходимо поработать над укреплением отстающих групп мышц.

12. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными ногами в коленных суставах в начале и (или) в конце упражнения.

Обнаружив такую ошибку, тренер в течение двух недель на тренировках должен проконтролировать положение ног, особо обращая внимание на коленные суставы, спортсмена в каждом его подходе, это сразу отразится на технике приседания в лучшую сторону.

4.4.3. Обучение технике жима штанги лежа

Обучение основам техники жима лежа на горизонтальной скамье происходит в несколько этапов.

Первый этап обучения начинают с подхода к скамье для принятия предстартового и стартового положений.

Последовательность обучение технике жима штанги лежа:

1) расположение спортсмена на скамье. Спортсмен, подойдя к скамье, ложится на спину, соприкасаясь головой, плечами и ягодицами с поверхностью скамьи.

Голову необходимо расположить так, чтобы глаза находились непосредственно под грифом;

2) захват грифа и ширина хвата. Спортсмен берется за гриф штанги простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец – с другой (односторонний захват правилами Международной федерацией пауэрлифтинга (IPF) запрещен).

Спортсмены в основном используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (65-70 см), который активнее включает в работу трицепсы и дельтовидные мышцы. Выбор зависит от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. В связи с тем, что на данном этапе обучения у спортсменов еще слабо развиты грудные мышцы, рекомендуется начинать с трицепсового стиля жима лежа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне 65-70 см. Основная задача, научить обучаемого ровно лежать на скамье, упираясь ногами в помост, при этом необходимо не допускать прогиба спины пока;

3) сьем штанги со стоек. Необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Необходимо на данном этапе обучения следить за тем, чтобы спортсмен полностью выпрямлял руки в локтевых суставах и до пяти секунд удерживал снаряд в выпрямленных руках;

4) возвращение штанги на стойки. После фиксации снаряда на прямых руках спортсмен возвращает снаряд на стойки. При обучении спортсмена самостоятельному съему со стоек и возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка и даже первоначальная помощь.

5) опускание штанги к груди. После освоения стартового положения приступают обучению опусканию штанги на грудь.

Как правило, на первых стадиях обучения данного этапа во избежание опускания грифа в разные точки необходимо расчленить его на три обучающих этапа.

На первом обучающем этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на доску высотой 10 см, лежащую у него на груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках.

После того как спортсмен научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 5 см.

При опускании штанги на одну доску увеличивается не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги.

К третьему, основному этапу обучения технике жима лежа на горизонтальной скамье можно переходить только после того, как произойдут полное освоение и закрепление первых двух этапов.

Последовательность обучение собственно жиму штанги лежа.

1) Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняются на задержке дыхания.

2) Фиксация паузы со штангой на груди.

3) Собственно жим. При обучении этой фазе следует обратить внимание на одновременное и полное выпрямление рук, а также на видимую остановку штанги в финальном положении.

4) Фиксация штанги в финальной части жима лежа. При обучении фиксации штанги в финальной части жима лежа необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа.

Возможные ошибки в технике жима штанги лежа.

Умение оценивать правильность выполнения изучаемой техники, находить ошибки и исправлять их – важное условие успешного обучения. Так, в результате обучения технике жима лежа были зафиксированы ошибки, чаще всего допускаемые спортсменами при выполнении отдельных движений.

1. Неотцентрированный хват грифа штанги. Такой хват может привести к перекосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги.

2. Односторонний (незамкнутый) хват грифа. По причине травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами.

3. Слишком близкое расположение головы к стойкам. Если во время расположения спортсмена на скамье проекция грифа штанги будет находиться ниже уровня глаз.

4. Неправильное дыхание во время выполнения жима лежа. Жим лежа должен выполняться на задержке дыхания.

5. Отрыв головы и таза от поверхности скамьи после команды «Старт».

6. Отрыв пяток от поверхности помоста или блоков.

7. Отсутствие видимой остановки штанги на груди.

4.4.5. Обучение технике тяги штанги

Процесс обучения технике тяги штанги можно разделить на пять этапов.

Первый этап включает в себя обучение технике выполнения стартового положения. Сначала обучают подходу к штанге, расположению спортсмена относительно снаряда, затем расстановке ног по ширине и относительно грифа. После этого спортсмен, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняясь вперед, определяется

с шириной хвата, выполняет захват грифа способом «разнохват», принимает стартовое положение.

Второй этап обучения – выполнение тяги штанги. При обучении вставанию из стартового положения до полного выпрямления ног и туловища рекомендуется разбить это движение на две части. Начинать надо со второй части подъема штанги от и.п., при котором гриф находится на уровне середины бедра. Для этого штангу устанавливают на высокие подставки. При таком высоком старте легче принять правильное стартовое положение и прийти в финальное положение. Спортсмен выполняет тягу с данной высоты до полного выпрямления ног и туловища с обязательной фиксацией в конечной позиции. Обязательным условием метода обратной последовательности с использованием подставок разной высоты является то, что к выполнению тяги с подставок более низкой высоты можно переходить только тогда, когда закончится обучение выполнению тяги с высокой подставки.

Третий этап обучения – выполнение упражнения в целом из ранее изученного старта. После приема стартового положения спортсмен выполняет тягу до уровня 7-10 см ниже коленных суставов, делает 1-2-секундную остановку и опускает штангу на помост. Выполняется три подхода по 3-4 раза. После закрепления навыка подъема штанги до уровня 7 -10 см ниже коленных суставов с 1-2-секундной остановкой в этом положении, спортсмен выполняет тягу до уровня 7-10 см выше коленных суставов и после 1-2-секундной остановки опускает штангу на помост.

Четвертый этап обучения из и.п. – старт, спортсмен поднимает штангу до уровня 7-10 см ниже коленных суставов, делает 2-3-секундную остановку и после этого продолжает выполнение тяги до финальной фазы.

Пятый этап обучения – задание усложняется: из исходного положения - старт, спортсмен поднимает штангу до уровня 7-10 см выше коленных суставов, делает 2-3-секундную остановку и после этого продолжает выполнение тяги до финальной фазы.

Из и.п. – старт, спортсмен поднимает штангу до уровня 7-10 см выше коленных суставов, делает 2-3-секундную остановку и после этого продолжает выполнение тяги до финальной фазы.

Для прочного закрепления навыка выполнения всех фаз тяги становой предлагается методический прием расчлененного упражнения. Выполнение этого методического приема поможет спортсмену закрепить приобретенные навыки техники выполнения тяги соревновательной.

1. Прием стартового положения.
2. Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции.
3. Опускание штанги в и.п., гриф на уровне 5-7 см выше коленей, фиксация 2-3 секунды.

4. Подъем из и.п. в конечную позицию и фиксация штанги.
5. Прием стартового положения.
6. Тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции.
7. Опускание штанги в и.п., гриф на уровне 5-7 см ниже коленей, фиксация 2-3 секунды.
8. Подъем из и.п. в конечную позицию и фиксация штанги.

После того, как спортсмен освоит технику тяги в целом, можно перейти к тяге, стоя на подставках, которая очень хорошо прорабатывает силу мышц ног и спины в начальной фазе – отрыв штанги от помоста.

Завершающий этап обучения - подъем штанги, стоя на подставках высотой 7-10 см.

Тяга штанги, стоя на подставке стилем «сумо»

И.п. стоя на подставках высотой 7-10 см. Рекомендуется расставлять ноги так, как атлет делает это на соревнованиях: стилем «сумо» или стилем «тяжелоатлетический». При выполнении тяги с подставки путь штанги удлиняется, нагрузка на мышцы – разгибатели ног и туловища увеличивается.

Тяга штанги, стоя на подставке стилем «классический»

Упражнение помогает увеличить силу в фазе отделения штанги от помоста. Использовать это упражнение в тренировках новичков не рекомендуется, так как стартовое положение здесь отличается от классического и может привести к закреплению неправильного навыка.

Хорошее влияние на освоение техники выполнения тяги оказывает такое вспомогательное упражнение как приседание «в глубину». В качестве подводящих упражнений используют различные виды наклонов из исходного положения: стоя, лежа, сидя. Обучение финальному усилию и фиксации лучше начинать из исходного положения – штанга на плинтах, гриф выше уровня коленных суставов, одновременное выпрямление ног и спины, приход снаряда в заключительную фазу тяги.

Возможные ошибки в технике тяги штанги

1. Несимметричный хват грифа. Может привести к перекосу штанги.
2. Слишком узкая постановка ног. Если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь штанги. Соответственно, чем шире постановка ног, тем короче путь штанги.
3. Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки. Если гриф штанги окажется ближе к носкам, в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате возрастет нагрузка на мышцы спины и, следовательно, значительно усложнится отрыв штанги от помоста. Подъем со смещением центра тяжести в сторону пяток приведет к тому, что гриф будет

находится в тесном соприкосновении с телом и появится абсолютно нежелательное трение между ними.

4. Слишком большой разворот ступней в исходном положении приводит к плохой устойчивости в конечной фазе, поэтому требует более точного исполнения всего движения.

5. Недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении, удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясничный отдел позвоночника и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

6. Начало движения вверх с таким положением плеч, при котором их проекция не совпадает с вертикальной проекцией грифа. Эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, из-за чего увеличится нагрузка на поясничный отдел позвоночника.

7. Попытка подъема снаряда рывком (дергание). Атлет может потерять контроль над штангой и, как следствие, не справиться с подъемом.

8. Преждевременное выпрямление ног в начале тяги. Может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что ведет к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

9. Подъем таза до подъема плечевого пояса. Приводит к наклону туловища и к увеличению нагрузки на поясничный отдел позвоночника, усложнению отрыва штанги от помоста и разгибанию туловища в конечной фазе.

10. Преждевременное включение трапецевидных мышц. Если атлет поднимает плечи перед тем, как отвести их назад, происходит движение штанги вниз, запрещенное правилами.

11. Округление спины в любой фазе выполнения тяги приводит к тому, что вся нагрузка ложится на поясницу. Чем сильнее наклон спины вперед, тем меньше нагрузка на мышцы ноги, больше – на мышцы спины. Это травмоопасно.

4.5. Виды спортивной подготовки для всех этапов подготовки

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) включает упражнения:

1) общеразвивающие упражнения:

– **общеразвивающие упражнения без предметов:**

а) 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;

б) 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

в) упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

г) 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 различными предметами или с элементами других видов спорта:**

а) упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами;

б) упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

в) упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте;

г) упражнения с элементами других видов спорта: лёгкая 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 упрощённым правилам;

д) подвижные игры, эстафеты: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната;

2) упражнения на развитие основных силовых качеств:

– упражнения для развития силы: упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/: подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка;

– упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами

вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка;

- упражнения для развития силы мышц: кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины;

- упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;

- упражнения со штангой: наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище;

- упражнение на развитие силы мышечных групп, осуществляющих вставание из седа (приседание со штангой на груди);

- упражнение на укрепление мышц рук (жим штанги из-за головы);

- упражнения для развития подвижности в суставах (рук, ног и позвоночника): штанга на трапеции, взяться максимально узким хватом, вывести локти назад. Из этого положения производить пружинящие движения, с максимальным поднятием локтей вверх; круги прямыми руками с полной амплитудой; поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине; при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей; приседание с палкой на груди, с максимально широко расставленными ногами; борцовский мост с поддержкой партнером; наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук; пружинящие движения в положении подседа для становой тяги; повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед;

- упражнения для развития быстроты: бег (спринт от 30 до 100 м), челночный бег 3* 10 м, прыжки с места в длину и высоту.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) включает:

1. Приседания. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины 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.

2. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3. 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 подъема. Выполнение команд судьи.

Программный материал для УТЭ, ССМ и ВСМ по СФП предполагает процесс совершенствования специальных упражнений по СФП.

1. Приседания. 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.

2. 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.

3. 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.

4.6. Программный материал для этапа начальной подготовки

Учебно-тренировочный процесс для ЭНП должен планироваться в рамках подготовительного периода. В связи с лабильностью психики и мышечных структур обучающихся спортивная подготовка характеризуется разнообразием средств

и технологий, с целью формирования основных умений и навыков по виду спорта. Учебно-тренировочные занятия по основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Основная работа направлена на обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, формированию и развитию двигательных действий, выработке умений и навыков.

Основные задачи:

- воспитание интереса к виду спорта на основе организованности и дисциплины;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- обучение элементам базовой техники;
- изучение правил вида спорта «пауэрлифтинг»;
- подготовка к сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Виды спортивной подготовки, реализуемые на ЭНП, предполагают следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий относительно годового объема Программы, определенное Организацией.

Для ЭНП до года: ОФП – 46-55%, СФП – 25-30%, техническая подготовка – 10-20%, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 1-2%, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 1-3%.

Для ЭНП свыше года: ОФП – 41-50%, СФП – 30-35%, техническая подготовка – 10-20%, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 1-2%, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – 1-3%.

Упражнения по видам спортивной подготовки, а также алгоритм обучения техническим приемам представлен в программном материале данного раздела в пунктах 4.4. и 4.5.

4.7. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные направления УТЭ: обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов.

Основные задачи:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники соревновательных упражнений

(приседание, жим лёжа, становая тяга);

- развитие специальных физических качеств: силы, скорости, выносливости, координации;
- освоение тактики участия в соревнованиях, включая планирование весовых попыток и адаптацию к условиям соревнований;
- формирование навыков самоконтроля, соблюдения режима тренировок, питания и восстановления.

УТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Особое внимание на данном этапе следует уделять развитию физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешного выступления на спортивных соревнованиях.

Упражнения по видам спортивной подготовки на УТЭ предполагают совершенствование физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы по ОФП, СФП (представлены в разделе 4.5. данного раздела). Комплекс упражнений по ОФП составляются тренером-преподавателем с учетом периода спортивной подготовки.

Техническая подготовка включает, в том числе соревновательные упражнения, включающие в себя приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу, а также специально-подготовительные упражнения, сходные с соревновательными упражнениями.

Специально-подготовительные упражнения для отработки техники в виде спорта «пауэрлифтинг» представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Специально-подготовительные упражнения для отработки техники в виде спорта «пауэрлифтинг»

Вид упражнений	Направленность	Методические указания
Подводящие упражнения для приседаний	Приседание со штангой на спине	Выполняется с одной остановкой
	Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание	Выполняется в указанном темпе
	Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание	Выполняется в указанном темпе
	Приседание со штангой на груди	Присед выполняется на скамейку
	Приседания со штангой на груди	Исходное положение – широкое положение ног
	Приседание со штангой на спине	Присед выполняется с одной, двумя остановками
Жимовые упражнения	Жим лёжа, хват широкий	Хват - 82- 90см
	Жим лёжа без «моста»	Без прогиба в пояснице
	Жим лёжа	Выполнять в медленном темпе
	Жим лёжа с паузой	Пауза - 3-5 сек
	Жим лёжа	Хват обратный
	Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым	Выполняется в указанном темпе

	выжиманием	
	Жим с подставки	Рекомендуется выполнить - дожим
	Жим с резиной	Рекомендации тренера-преподавателя
	Жим с цепями	Рекомендации тренера-преподавателя
Тяговые упражнения	Тяга стоя на подставке	Подставка высотой 8-10см
	Тяга до колен	Исходное положение с помоста, поднимается гриф до уровня колен
	Тяга до колен с остановкой	Исходное положение. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 сек
	Тяга с плитов	Исходное положение - гриф расположен выше колен
	Тяга с помоста	Выполняется с двумя остановками (ниже колен и выше колен)
	Тяга с помоста	с медленным опусканием на помост
	Тяга с помоста + тяга с вися	Рекомендации тренера-преподавателя
	Тяга до колен + тяга соревновательная	Рекомендации тренера-преподавателя

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – это искусство ведения состязания с соперниками. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование своих сил, возможностей и особенностей правил для победы. Тактическая подготовка предусматривает: подготовку к соревнованию; перезаявку веса в первой попытке в зависимости от состояния спортсмена на разминке и заявок соперников; шаг увеличения веса во второй попытке; заявка веса на третьей попытке; возможность двойной перезаявки финального веса; командная борьба; использование знаний, предоставляемых правилами вида спорта «пауэрлифтинг».

4.8. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- совершенствование техники соревновательных упражнений (приседание, жим, тяга);
- развитие силовых качеств: собственной силы, взрывной силы, ускоряющей силы, силовой выносливости, силовой координации;
- достижение высоких результатов в соревновательной деятельности;
- овладение тактикой участия в соревнованиях, включая планирование весовых попыток и адаптацию к условиям соревнований;
- формирование навыков самоконтроля, соблюдения режима дня, питания и восстановления, ведение дневника спортсмена;

– выбор специализации в одной или нескольких спортивных дисциплинах вида спорта «пауэрлифтинг» (троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический).

Программный материал включает в себя:

1) материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности;

3) многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП). ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Техническая подготовка предусматривает выполнение технических приемов и действий для совершенствования спортивного мастерства.

Упражнения для выполнения приемов по технической подготовке.

1) **Приседание.** Освоение особенностей техники выполнения приседаний в специальной экипировке. Различия в технике приседаний в бинтах и наколенниках различной жесткости. Различия в технике приседаний в специальном комбинезоне и без.

Упражнения для приседаний:

1. Приседание со штангой на спине с одной, двумя, тремя остановками;
2. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание;
3. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание;

4. Приседание со штангой на спине на ящики различной высоты;
5. Приседания с различной постановкой ног (широкая, узкая, средняя);
6. Приседание с различными дополнительными элементами сопротивления (с цепями, с резиной).

2) **Жим.** Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Контроль опускания локтей до требуемой глубины. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Освоение особенностей техники выполнения жима в специальной экипировке. Различия в технике жима в майках различной жесткости.

Упражнения для жима:

1. Жим лёжа, с различной шириной хвата (широкий, средний, узкий);
2. Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице);
3. Жим лёжа в медленном темпе;
4. Жим лёжа с остановкой (3-5сек.) в разных точках амплитуды;
5. Жим лёжа, хват обратный;
6. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием;
7. Жим с бруска различной высоты (2, 4, 6, 8, 10, 12см и т.д.);
8. Жим с различными дополнительными элементами сопротивления (с цепями, с резиной, с расцепителями, с пружинами);
9. Жим в специальной экипировке (жимовая майка, различные «слинг-шоты»).

3) **Тяга.** Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Освоение особенностей техники выполнения тяги в специальной экипировке. Различия в технике тяги в специальном комбинезоне и без.

Упражнения для тяги:

1. Тяга стоя на подставке различной высоты 2, 4, 6, 8, 10 см;
2. Тяга до колен – исходное положение с помоста, поднимается гриф до уровня колен;
3. Тяга до колен с остановкой – исходное положение с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды;
4. Тяга с плинтов, и.п. – гриф расположен выше колен;
5. Тяга с помоста с двумя остановками (ниже колен и выше колен);
6. Тяга с помоста с медленным опусканием на помост;
7. Тяга с помоста + тяга с вися;
8. Тяга до колен + тяга соревновательная;
9. Тяга с различными дополнительными элементами сопротивления (с цепями, с резиной, с пружинами);
10. Тяга с изометрическими напряжениями в различных точках амплитуды.

Тактическая подготовка предусматривает целесообразное использование уровня физической и технической подготовленности спортсмена и применение особенностей правил вида спорта для достижения высокого спортивного результата.

Тактические действия:

1. Тактика подготовки к соревнованию;
2. Перезаявка веса в первой попытке в зависимости от состояния спортсмена на разминке и заявок соперников;
3. Шаг увеличения веса во второй попытке;
4. Заявка веса на третьей попытке;
5. Возможность двойной перезаявки финального веса;
6. Командная борьба;
7. Использование знаний по правилам вида спорта.

4.9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям видом спорта «северное многоборье» посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи:

- психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации;
- моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Учебно-тренировочный процесс, прежде всего, формирует психическую выносливость, целеустремленность, волю, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений.

Для достижения желаемого результата тренер-преподаватель должен поставить перед обучающимся реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к выполнению этой цели. Когда обучающийся глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

На протяжении всей спортивной деятельности составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Психологические упражнения представляют собой познавательную деятельность, связанную с индивидуальным, психологическим и визуальным сознанием каждого спортсмена в отдельности. Психологические упражнения и тренинги эффективный способ повышения уровня переключаемости внимания.

4.10. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Рекомендации по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям в спортивной форме и спортивной обуви.

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя проверяют исправность инвентаря и оборудования.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит общую и специальную разминку.

В начале учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель напоминает обучающимся основные правила техники безопасности.

Рекомендации по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину, не толкать других обучающихся, действовать только по указанию тренера-преподавателя;
- быть внимательными, не отвлекаться на посторонние действия, несвязанные с тренировочным процессом;
- не приносить в спортивный зал посторонние предметы (телефоны, книги, сумки и т.д.);
- не двигать без необходимости спортивные снаряды;
- при поломке инвентаря или оборудования прекратить использование данного инвентаря или оборудования и сообщить тренеру-преподавателю;
- при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оценить состояние обучающегося, при необходимости оказать первую медицинскую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Рекомендации по технике безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают в специальное отведенное место инвентарь и оборудование.

По окончании занятия необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.11. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к Методическим рекомендациям.

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 по виду спорта «пауэрлифтинг»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
3. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук // М.: Спорт. - 2020. – 224 с.
4. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук // М.: Олимпия Пресс. - 2007. – 272 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский // М.: Изд. 5-е. Спорт. - 2013. – 216 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев // 6-е изд. – М.: Советский спорт. - 2019. – 342 с.
7. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев // М.: Физкультура и спорт. - 2005. – 220 с. 67
8. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В.Л. Муравьев // М.: Светлана П. - 2012. - 105 с.
9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов // Киев: Олимпийская литература. - 2013. – 624 с.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
11. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
12. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
13. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко // М.: Медиа групп «Антиформула». - 2013. – 563 с.

14. Щетина, Б.М. Силовое троеборье (теория и методика обучения и тренировки). Учебное пособие для студентов ВУЗов / Б.М. Щетина // Хабаровск: Издательство ДВГУПС. - 2013.- 176 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
7. Общероссийская общественная организация «Федерация пауэрлифтинга России» (<https://fprinfo.ru/prezidium>).

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	108-129	128-156	130-208	146-182	156-208	125-187
2.	Специальная физическая подготовка	58-70	94-109	182-208	277-342	416-520	524-686
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-36	36-109	52-208	62-250
4.	Техническая подготовка	23-47	31-62	52-78	73-109	52-156	62-187
5.	Тактическая подготовка	0-1	1-2	3-8	5-12	20-25	20-30
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	4-9	5-12	10-12	15-17
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	3-9	5-12	12-15	15-15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-6	2-5	4-10	5-10	20-26	26-40
9.	Инструкторская практика	-	-	9-13	12-15	20-25	25-30
10.	Судейская практика	-	-	1-3	10-14	22-27	25-32

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1-4	4-6	5-10	10-18	18-40
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	2-5	5-9	12-18	18-45
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания

		в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры

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