МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

Принята на педагогическом совете
от «25» августа 2026 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
«01» 09 2026 год
Приказ № 124 от 01.09.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта РФ от 14 августа 2025 года № 654 (далее – ФССП).

Возраст обучающихся: 10 лет и старше
Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки - 2 года;
- учебно - тренировочный этап - 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Авторы-разработчики Программы:
Носач М.Л. – инструктор-методист МАУДО «СШ № 1» МО Динской район
Водяных В.И. – тренер-преподаватель МАУДО «СШ № 1» МО Динской район

ст. Динская
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»	3
1.2.	Цели дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
3.	Система контроля	38
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	38
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	41
4.	Рабочая программа по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»	49
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
5.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	65
5.2	Кадровые условия реализации Программы	68
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	69
6.	Список информационных, методических и учебных пособий	70

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
(подпись) (инициалы, фамилия)
01.09. 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 654 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года) (далее – Федеральный закон №329-ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №127-ФЗ);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» от 14 августа 2025 года № 654;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденная приказом Минспорта России от 25 февраля 2026 г. № 144;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (в ред. Приказов Минспорта РФ от 07.07.2022 № 575, от 17.05.2023 № 325, от 10.03.2026 № 202);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022 № 634 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392);

• Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

•Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

• Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

• Приказ Министерства труда Российской Федерации от 27.04.2023 N 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

• Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

• Устав и локальные акты МАУДО «СШ № 1» МО Динской район.

1.2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных молодых спортсменов. Подготовка спортсменов высокой квалификации, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта(в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает **решение следующих задач:**

1. **Обучающие** – получение обучающимися знаний в области вида спорта «пауэрлифтинг», освоение правил и тактики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет, воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. **Развивающие** – приобщение обучающихся к принципам здорового образа жизни, основам гигиены, формирование гармонично развитой личности посредством физического воспитания, на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. **Воспитательные** – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей.

4. **Спортивные** – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировка уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по пауэрлифтингу.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - происходит от английского слова «**Powerlifting**» которое переводится как: **power**- сила, **lifting**- поднятие. Как понятно из названия этот спорт ставит перед собой задачу поднятия тяжестей, то есть спортсмен тренирует свое тело, чтобы стать максимально сильным.

Пауэрлифтинг – вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности пауэлифтерских упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) состоит из трех упражнений: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяги штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы.

Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельностях организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др., на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и

является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха. Любое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят немаловажный вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 9 весовых категориях у мужчин и в 10 весовых категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 10 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по троеборью, классическому троеборью и одному из видов троеборья – жиму лежа.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «Пауэрлифтинг»:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
троеборье – весовая категория 43 кг	074 001 1 8 1 1Д
троеборье – весовая категория 47 кг	074 002 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 52 кг	074 003 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 53 кг	074 004 1 8 1 1Ю
троеборье – весовая категория 57 кг	074 005 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 59 кг	074 006 1 8 1 1А
троеборье – весовая категория 63 кг	074 007 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 66 кг	074 008 1 8 1 1А
троеборье – весовая категория 72 кг	074 009 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 74 кг	074 010 1 8 1 1А
троеборье – весовая категория 83 кг	074 011 1 8 1 1А
троеборье – весовая категория 84 кг	074 012 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 84+ кг	074 013 1 8 1 1Б
троеборье – весовая категория 93 кг	074 014 1 8 1 1А
троеборье - весовая категория 105 кг	074 015 1 8 1 1А
троеборье - весовая категория 120 кг	074 016 1 8 1 1А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074 017 1 8 1 1А
троеборье классическое– весовая категория 43 кг	074 018 1 8 1 1Д
троеборье – весовая категория 47 кг	074 019 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 52 кг	074 020 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 53 кг	074 021 1 8 1 1Ю
троеборье классическое – весовая категория 57 кг	074 022 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 59 кг	074 023 1 8 1 1А
троеборье классическое – весовая категория 63 кг	074 024 1 8 1 1Б

троеборье классическое – весовая категория 66 кг	074 025 1 8 1 1А
троеборье классическое – весовая категория 72 кг	074 026 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 74 кг	074 027 1 8 1 1А
троеборье классическое – весовая категория 83 кг	074 028 1 8 1 1А
троеборье классическое – весовая категория 84 кг	074 029 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 84+ кг	074 030 1 8 1 1Б
троеборье классическое – весовая категория 93 кг	074 031 1 8 1 1А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074 032 1 8 1 1А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074 033 1 8 1 1А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074 034 1 8 1 1А
жим – весовая категория 43 кг	074 035 1 8 1 1Д
жим – весовая категория 47 кг	074 036 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 52 кг	074 037 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 53 кг	074 038 1 8 1 1Ю
жим – весовая категория 57 кг	074 039 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 59 кг	074 040 1 8 1 1А
жим – весовая категория 63 кг	074 041 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 66 кг	074 042 1 8 1 1А
жим – весовая категория 72 кг	074 043 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 74 кг	074 044 1 8 1 1А
жим – весовая категория 83 кг	074 045 1 8 1 1А
жим – весовая категория 84 кг	074 046 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 84+ кг	074 047 1 8 1 1Б
жим – весовая категория 93 кг	074 048 1 8 1 1А
жим - весовая категория 105 кг	074 049 1 8 1 1А
жим - весовая категория 120 кг	074 050 1 8 1 1А
жим - весовая категория 120+ кг	074 051 1 8 1 1А

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с приложением №1 ФССП (**Таблица №1**).

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

1. Учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций.

2. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392):

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

	Этапы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	не ограничивается
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	10	11	12-13	13-14	14-15	15-16	16
Минимальная наполняемость (человек)	8	8	6	6	6	6	3
Максимальная наполняемость (человек)	16	16	12	12	12	12	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Объем Программы определяется в соответствии с приложением № 2 ФССП, представленным 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся обучает вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся обучаются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

б) Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых учебно-тренировочных занятий, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносят определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть учебно-тренировочных занятий обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в **таблице № 3**

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. **Спортивное соревнование** — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивные соревнования и требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объемы соревновательной деятельности указаны в **таблице № 4.**

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.4.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия,

инструкторская и судейская практика.

2.4.2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой.

2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение.

3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в **таблице №6**, составлен с учетом приложения № 2 (**Таблица №2** Программы) и приложения № 5 (**Таблица №5** Программы) к ФССП.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55	50	40	25	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	32	35	47	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	17	15	13	11	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	3	2	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	2	2	4

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «пауэрлифтинг» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (**Таблица 6**).

Таблица № 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по пауэрлифтингу

N п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования мастерства	
		До 1 года		Свыше 1 года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		10		14		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		от 8 человек		от 8 человек		от 6 человек		от 6 человек		от 3 человек	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	Общая физическая подготовка	128	55	156	50	208	40	182	25	208	20
2	Специальная физическая подготовка	63	27	100	32	182	35	342	47	499	48
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-		-	26	5	73	10	104	10
4	Техническая подготовка	39	17	47	15	68	13	80	11	104	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	3	1	16	3	14	2	42	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-		-	10	2	22	3	42	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	1	6	2	10	2	15	2	41	4
8	Количество часов в неделю	4,5		6		10		14		20	
9	Количество часов в год	234		312		520		728		1040	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

- Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

- Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления необходимых знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, посредством занятий физической культурой и спортом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

- Формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

В Конституции Российской Федерации закреплено, что дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Государство создает условия, способствующие всестороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и уважения к старшим.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Воспитание подрастающего поколения рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

В части 1 и 2 статьи 2 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федерального закона № 273-ФЗ), указано, что образование – это единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, в котором воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах

человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Именно через воспитание возможно в полной мере реализовать задачи государственной политики в сфере образования, в том числе развитие патриотизма и гражданской ответственности.

Длительное пребывание юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе и учебных заведениях, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психологическому состоянию обучающихся. Иногда их воздействие оказывается непосильными для обучающихся и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в общеобразовательной школе, а иногда и обоих показателей. Подобные нежелательные явление не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юных спортсменов, но и в значительной мере могут осложнить их будущее. Поэтому целенаправленная и систематическая воспитательная работа в школе имеет очень важное значение.

Воспитательная работа в МАУДО «СШ №1» МО Динской район основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательная работа это не только отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга и на соревнованиях - это тоже воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Методы воспитания, применяемые на тренировочных занятиях:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с работой заместителя по воспитательной работе, в случае необходимости выстраивается система стимуляции и поощрения спортсменов.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становиться тем эталоном, по которому он учится жить. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

В воспитательной работе следует предусматривать также работу в целях реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 г., утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 11 декабря 2023 г. № 3547-р, Стратегии государственной

антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной указом Президента РФ от 23 ноября 2020 г. № 733; комплекса мер по борьбе с ожирением у детей до 18 лет, утвержденного Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т.А.Голиковой от 01 декабря 2023 года № 18824-П12-ТГ и иных стратегических документов.

Одной из проблем последних лет стало повальное употребление табачной продукции несовершеннолетними.

В Федеральном законе от 31 июля 2020 г. N 303-ФЗ прописан запрет продажи табачной продукции или никотинсодержащей продукции, кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетним, запрет потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, запрет вовлечения детей в процесс потребления табака и никотинсодержащей продукции.

Важно контролировать и не допускать случаев употребления такой продукции и немедленно реагировать в случае обнаружения фактов нарушения закона несовершеннолетними.

В случаях, когда появляются сложности во взаимодействии тренера-преподавателя и обучающегося, независимо от категории и вида возникающих проблем, необходимо обращаться к заместителю директора по воспитательной работе для оценки текущего положения, применения комплексного подхода к обучению и воспитанию, а так же поиска грамотного алгоритма, позволяющего не только сохранить ребёнка в соответствующей уровню подготовки группе, но и сделать всё, чтобы обучающийся реализовал свой потенциал в полной мере в избранном виде спорта.

2.5.1. Основные направления воспитательной работы в МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

Патриотическое воспитание

Это направление строится на основе формирования у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России. Формируется моральная и психическая готовность активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верность спортивному долгу, гордость и ответственность за принадлежность к своей школе, району, краю.

Проводятся мероприятия, с участием приглашённых гостей, которые принимали участие в боевых действиях, отстаивая интересы России, посвящённые памятным датам и событиям.

Нравственное воспитание

1. Лекции, рассказы, беседы о воле и мужестве спортсменов, о боевом пути – членов сборных команд страны предвоенного периода. Примеры спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с трудной жизненной ситуацией.

2. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами района, чемпионами и призерами,

мастерами и кандидатами в мастера спорта России. Беседы тренеров-преподавателей с обучающимися на морально-нравственные темы, разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами.

3. Мастер-классы с ведущими спортсмена Динского района и Краснодарского края.

4. Регулярные беседы с воспитанниками с участием зам.директора по воспитательной работе, посвященные текущим событиям, исполнению приказов Управления Образования, Министерства спорта и директора МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

Традиции спортивной школы

1. Празднование Дня открытия школы и юбилейные даты.

2. «День открытых дверей». На этом мероприятии проходят мастер-классы и показательные выступления по видам спорта, культивируемым в МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

3. Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню образования Динского района, Дню физкультурника, Дню Победы в ВОВ, Дню России.

Воспитание «успехом» в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях

1. Одним из действенных средств воспитательной работы в МАУДО «СШ №1» МО Динской район является личный пример тренера-преподавателя и способность его ежедневно сочетать задачи физкультурно-спортивной подготовки и общего воспитания.

2. Использование на занятиях ИКТ, показ видеоматериала, презентаций.

3. Включение в занятие элементов деловых игр, что вносит в спортивную группу положительный воспитательный эффект и эмоциональное приподнятое настроение. Тренер-преподаватель поручает одному из обучающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Включенность обучающихся в совместную работу

Ежегодно в спортивной школе тренеры-преподаватели совместно с обучающимися организуют и проводят соревнования и спортивные праздники:

- участие в организации и проведении спортивных праздников – «День открытых дверей», «День физкультурника».

- участие в проведении и организации судейства школьных и районных соревнований по видам спорта;

- показательные выступления обучающихся отделения художественной гимнастики и спортивной акробатики на открытиях спортивных мероприятий, школьных и районных соревнованиях;

- организация и проведение конкурсов рисунков, презентаций.

Система поддержки одаренных, талантливых детей

Деятельность МАУДО «СШ №1» МО Динской район в первую очередь направленна на выявление, поддержку и сопровождение талантливых детей с

раннего возраста. Такая система работы создает общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка. В систему входят:

- широкий спектр состязательных мероприятий, начиная с уровня учреждения и заканчивая всероссийским и мировым;
- система учета спортивных достижений обучающихся;
- система поощрения талантливых спортсменов.

Для проявления способностей детей на уровне учреждения и муниципалитета организуются спортивные мероприятия, где принимают участие обучающиеся МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

С этой же целью одаренные спортсмены участвуют в соревнованиях краевого, Всероссийского и мирового уровней.

В систему поощрения талантливых спортсменов школы входят награждение главой администрации муниципального района Динской район, приглашение на новогоднюю елку Законодательного Собрания Краснодарского края, поездка во Всероссийский детский центр «Артек», «Смена».

Система работы по профилактике асоциального поведения детей и подростков

Как правило, часть обучающихся от общего числа занимающихся нуждается в социальной и педагогической поддержке. Заместитель по воспитательной работе и тренеры-преподаватели уделяют большое внимание в работе с подростками «группы риска». «Трудные» подростки находятся под их контролем. С ними проводятся беседы, лекции, они привлекаются к организации и участии в соревнованиях в рамках акции «Спорт-против наркотиков».

Здоровьесберегающее направление

Применение здоровьесберегающих технологий являются основой деятельности МАУДО «СШ №1» МО Динской район. Результаты юных спортсменов напрямую зависят от состояния здоровья обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медосмотр. Это дает возможность отслеживать динамику физических качеств обучающихся и, при необходимости, проводить индивидуальную работу по коррекции имеющегося отклонения в состоянии здоровья.

Работа с родителями

Направлена на формирование единства семьи и спортивной школы, выраженное во взаимопомощи и взаимовлиянии, привлечении родителей к воспитательному процессу через проведение совместных спортивных мероприятий, родительские собрания с детьми, работу родительского комитета. Инструкторами-методистами разработаны памятки для родителей, которые раздаются на родительском собрании.

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания: анализ работы группы, решение общих проблем;
- беседы, лекции, связанные с проблемами воспитания;
- общение по телефону и в группах ВК, MAX (сообщение об удачах и о причинах пропущенных занятий и т.д.);
- организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребенка (гигиена, режим дня, режим тренировок и питания, отдыха и т.д.);

- совместные физкультурно-спортивные мероприятия (поездки на соревнования, экскурсии), т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь отделения;

- организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).

Тройной союз: тренер-преподаватель, ребенок, родители, направленный на благополучие и гармоничное развитие обучающегося

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям физической культурой и спортом. Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха ребенка угнетают его психику. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Если индивидуальная одаренность спортсмена – достаточно консервативный фактор, поскольку в его основе лежат природные задатки, то степень подготовленности к спортивному достижению – динамичный фактор. Отсюда решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена.

Направленно воздействуя на природные задатки, тренер-преподаватель добивается необходимого развития способностей обучающихся, обеспечивающих прогресс в определенном виде спорта.

При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточной целей. В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсмена достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнования, колеблется в пределах 800-1500 часов в год. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высоко мотивированный на достижение спортсмен может выдержать такие нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива.

Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия, торжественное начало и окончание соревнований.

2.5.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы МАУДО «СШ № 1» МО Динской район (**таблица № 7**) содержит:

1. Профориентационную деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительскую работу.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Исполнители	Сроки
1.	Проведение родительских собраний в группах.	Тренеры-преподаватели	В течение года
2.	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «СШ №1» МО Динской район	Тренеры-преподаватели, зам. директора по ВР	Сентябрь
3.	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о требованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности)	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	В течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма». 10 сентября - Международный день памяти жертв фашизма	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	Сентябрь
5.	Мероприятия в рамках краевого Дня безопасности. Профилактическая работа по предупреждению травматизма и гибели воспитанников при нахождении вблизи железнодорожного полотна.	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	Сентябрь
6.	Неделя противопожарной безопасности, беседы с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	Зам. директора по ВР тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Сентябрь, январь
7.	Беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	Тренеры-преподаватели	Сентябрь
8.	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню Победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, методисты	В течение года
9.	Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация	Мед. сестра, тренеры-	Октябрь

		преподаватели,	
10.	«По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу». ПДД.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
11.	Проведение бесед на тему: День народного единства 4 ноября	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР	Ноябрь
12.	Проведение мероприятий в рамках акции «Спорт против наркотиков»	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
13.	Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования)	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь Январь Март
14.	Беседа на тему: « Воспитание патриотизма, коллективизма и взаимопомощи». День Героев Отечества (9 декабря)	тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР	Декабрь
15.	Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья»	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь
16.	Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-февраль
17.	Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-Март
18.	Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!» 23 февраля День защитника Отечества	Тренеры-преподаватели, Зам.директора по ВР	Февраль
19.	Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!»	Тренеры-преподаватели	В течение года
20.	Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течение года
21.	Проведение тематических консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.	Административный состав, инструкторы-методисты	В течение года
22.	Беседа на тему «18 марта - День воссоединения Крыма с Россией»	Тренеры-преподаватели, Зам.директора по ВР	март
23.	Проведение собраний обучающихся, выезжающих	Тренеры-	Апрель

	на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования.	преподаватели	
24.	Обновление информационных стендов	Административный состав, инструкторы-методисты	В течение года
25.	Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Апрель
26.	Проведение мероприятий, посвящённых 82-летию Победы в Великой Отечественной войне	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Май
27.	Проведение контрольно-переводных испытаний	Зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Май
28.	Субботники по благоустройству территории	Административный состав, тренеры - преподаватели	В течение года
29.	Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течение года
30.	Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями	Административный состав, тренеры-преподаватели	В течение года
31.	Мероприятия, посвящённые Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР	июнь

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во

время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности обучающимся для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающимся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (**таблица № 8**).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести обучающимся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающийся обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Всемирный антидопинговый кодекс (актуальная версия — 2021 года);
- Международные стандарты ВАДА;
- Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Общероссийские антидопинговые правила (утверждаются приказом Минспорта России; актуальная версия — 2026 года).

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для обучающимся, а также тренеров и родителей обучающимися.

Согласно тематическому плану:

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников Организации по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте МАУДО «СШ №1» МО Динской район в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица № 8

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

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, о необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера-преподавателя, обучающегося, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция

Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	январь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для обучающихся сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных обучающихся	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАД
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация обучающихся (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по пауэрлифтингу. Поочередно, исполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией пауэрлифтинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимися младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

- достигшим возраста 16 лет;
- продемонстрировавшим знания, умения в судействе;
- активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у занимающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Год подго-товки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Содержание	Содержание	Содержание
1	-	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	1. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями. 3. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. 4. Умение охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости), объяснить с какой интенсивностью работать. 5. Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. 6. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
2	-	Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия подготовительной, основной и заключительной частями.	
3	-	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов, умение рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.	
4	-	Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки с тренером-преподавателем.	
5	-	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. Анализ проведения занятий.	

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для трупп НП);

- углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;

- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно **таблице № 10**.

Таблица № 10

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно - оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникать условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительно-профилактические средства - это специальные средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований.

Педагогические средства

Являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства . неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

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

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• рациональная организация режима дня, предусматривающая определённое время для тренировок.

Психологические средства

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха (цветовые и музыкальные воздействия);
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортные условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Медико-биологические средства

С ростом объёма специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Поэтому, медико-биологические средства занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологические средствам восстановления относятся, в частности:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- бальнеотерапия (суховоздушная (сауна) и парная бани);
- гидротерапия (различные виды душей и ванн);
- физиотерапия (электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, иглорефлексотерапия).

Перечисленные медико-биологические средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

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

Так, на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления, уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В **таблице № 11** показаны средства восстановления пауэрлифтеров на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для II и IV групп здоровья).	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья)	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки)	По расписанию тренировочных занятий
Восстанови-тельные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	По мере необходимости
		Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Краснодарского края	По плану спортивных соревнований и мероприятий

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

• наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

• соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся пауэрлифтингом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы — это приёмные нормативы для зачисления в МАУДО «СШ №1» МО Динской район, а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) с учётом уровня спортивной

квалификации обучающегося. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающего на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приложение № 6 к ФССП) **таблица №12**.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полиатлон» (приложение № 7 к ФССП) **таблица №13**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полиатлон» (приложение № 8 к ФССП) **таблица №14**.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представлен в **таблице № 15**.

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для групп НП						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)		Спортивные разряды – “третий юношеский спортивный разряд”, “второй юношеский спортивный разряд”, “первый юношеский	

		спортивный разряд”
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – “третий спортивный разряд”, “второй спортивный разряд”, “первый спортивный разряд”

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”			

Таблица № 15

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п		Этапы подготовки
1.	1. Создания пауэрлифтинга, как вида спорта. 2. Развитие пауэрлифтинга в России. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. 5. Правила соревнований по пауэрлифтингу. 6. Правила поведения на спортивных площадках, меры безопасности.	Этап начальной подготовки

2.	1. Развитие пауэрлифтинга в России. 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 3. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. 4. Правила соревнований по пауэрлифтингу, их организация и проведение. 5. Спортивный инвентарь и оборудование, правила обращения с ними. 6. Планирование спортивной тренировки. 7. Основы методики обучения и спортивной тренировки.	Учебно-тренировочный этап
3.	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. 3. Меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках. 4. Планирование спортивной тренировки. 5. Основы методики обучения и спортивной тренировки. 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. 7. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке. 8. Правила соревнований по пауэрлифтингу, их организация и проведение.	Этап совершенствования спортивного мастерства

Методические указания к выполнению контрольных нормативов.

Норматив: *бег 60 м*

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Норматив: *прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Норматив: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Выполнение: исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Норматив: *подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.*

Выполнение: подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения - вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Норматив: *поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).*

Выполнение: лечь на спину на гимнастический мат. Руки заведены за голову и сцеплены пальцами в «замок» (на затылке). Лопатки плотно касаются мата. Ноги согнуты в коленях под прямым углом. Ступни прижаты к полу. По сигналу начинается подъём туловища. В верхней точке нужно коснуться локтями бёдер (или коленей), после этого вернуться в исходное положение.

Норматив: *стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.*

Выполнение: встать на одну ногу. Свободную ногу согнуть в колене и завести за голеностоп опорной ноги (иногда допускается фиксация у щиколотки или колена). Руки скрещены, ладони на плечах. Сразу после этого необходимо закрыть глаза. Задача — сохранять неподвижность в этом положении как можно дольше. Упражнение считается выполненным, если вы удерживаете положение не менее 5 секунд.

Норматив: *Приседание, ладони на затылке.*

Выполнение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Ладони положить на затылок. Спина должна быть прямой, грудь — развёрнутой, плечи расслабленными. Сделать вдох и, сохраняя корпус прямым и напряжённым, отвести бёдра назад и вниз. Опуститься вниз, согнув колени и отводя таз назад, пока бёдра не станут параллельны полу. Используя силу ног и ягодиц, мощным движением вернуться в исходное положение. Не округлять спину и не наклоняться вперёд — это повышает риск травмы.

Норматив: *приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума).*

Выполнение: Рассчитайте вес. Сначала определите свой ПМ. Это можно сделать прямым методом (постепенно увеличивать вес, пока не сможете сделать одно повторение в идеальной технике) или непрямым — подобрать такой вес, с которым вы сделаете запланированное число повторений (4, 5, 6 и т.д.). После этого 70% от этого значения и будет вашим рабочим весом для норматива.

Обязательно разминайтесь. Перед подходом проведите как общую (кардио, динамические упражнения), так и специальную разминку (махи, шаги с небольшим весом, «разминка с грифом»). Это снизит риск травм. Соблюдайте технику. Даже с относительно небольшим весом важно сохранять правильную биомеханику, чтобы нагрузка шла на мышцы, а не на суставы.

Снимите штангу со стоек, расположив её на трапециевидных мышцах (но так, чтобы она не давила на позвоночник).

Сведите и опустите лопатки, зафиксируйте ровное положение спины с естественным прогибом в пояснице. Выпрямитесь, сделайте несколько шагов назад. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире, стопы слегка разверните наружу (примерно на 30–45 градусов). Следите, чтобы колени двигались в том же направлении, что и пальцы стоп. На вдохе плавно опуститесь, отводя таз назад и сгибая колени. Приседайте до уровня, когда бёдра окажутся чуть ниже параллели с полом. На выдохе разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах, поднимаясь. В верхней точке не «вставайте прыжком» — движение должно быть контролируемым. После каждого повторения возвращайте штангу на стойки. Контролируйте темп. Не делайте движения рывком. Темп должен быть плавным, с акцентом на контроль, а не на скорость.

Норматив: *жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума).*

Выполнение: рассчитайте вес точно. Сначала определите свой 1ПМ — то есть максимальный вес, который вы способны поднять с идеальной техникой на один раз. Затем вычислите 70% от этой цифры. Именно этот вес и будет вашим рабочим. Сделайте хорошую разминку. Перед подходом выполните несколько лёгких повторений, чтобы разогреть мышцы и суставы. Соблюдайте траекторию. Опускайте штангу медленно к нижнему краю грудной клетки (примерно в район мечевидного отростка), а не слишком высоко на грудь. При подъёме направляйте гриф чуть в сторону стоек, к линии глаз. Контролируйте положение тела. Лопатки плотно прижаты к скамье — это создаёт жёсткую опору для верхней части тела. Ноги плотно упираются в пол: они помогают стабилизировать корпус и эффективно передавать силу. Сохраняйте естественный прогиб в спине (не делайте чрезмерный «мост»), но не допускайте отрыва таза от скамьи. Следите за локтями. Оптимально, чтобы они были прижаты к корпусу под углом примерно 45 градусов — так нагрузка распределяется правильно, и риск травмы плечевых суставов снижается. Не допускайте «отскока». В нижней точке штанга должна полностью остановиться. Не должно быть пружинящего движения — это повышает риск травмы рёбер или суставов. Контролируйте дыхание. Обычно вдох делают перед опусканием штанги, а выдох — в момент самого выжимания. Не работайте до полного отказа. Смысл норматива — показать силовую выносливость, а не выжать вес «в отказ». Выполняйте повторения подконтрольно.

Норматив: *становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума).*

Выполнение: рассчитайте вес. Сначала определите свой одноповторный максимум (1ПМ) — тот вес, с которым вы сможете выполнить движение всего один раз технически правильно. Затем вычислите 70% от этой цифры — это и будет ваш рабочий вес для норматива. Например, если ваш 1ПМ равен 100 кг, то 70% — это 70 кг. Соблюдайте технику. Ключевой момент — корректное выполнение движения. Штанга должна двигаться вдоль тела, спина — быть прямой на протяжении всего усилия (от момента взятия штанги до полного подъёма вверх). Нельзя использовать инерцию или раскачку. Плечи должны быть отведены назад, грудь — поднята, корпус — в вертикальном положении в момент наибольшего усилия. Контролируйте дыхание. Сделайте вдох в момент опускания штанги (вниз), выдох — при подъёме. Не задерживайте дыхание.

Следите за положением тела. Избегайте «проваливания» в пояснице — это частая ошибка, которая снижает эффективность и повышает риск травмы. Таз должен подниматься синхронно со спиной. Используйте страховку или напарника. При работе с таким весом безопасность — приоритет. Убедитесь, что партнёр может подстраховать в любой момент, если почувствуете потерю контроля.

Норматив: *планка на прямых руках.*

Выполнение: встаньте на четвереньки. Поставьте ладони на пол — строго под плечами (вертикально), на ширине плеч. Выпрямите ноги, упритесь носками в пол. Стопы можно поставить на ширину таза. Поднимите тело так, чтобы оно образовало прямую линию от головы до пяток. Напрягите мышцы пресса (представьте, что подтягиваете пупок к позвоночнику) и ягодиц — это поможет сохранить ровную линию тела. Не прогибайте поясницу и не поднимайте таз слишком высоко. Плечи не должны провисать — держите их расслабленными, не прижимайте к ушам. Вытяните шею: не задирайте голову вверх и не опускайте вниз. Смотрите чуть вперёд, в пол. Распределите вес равномерно между руками и ногами. Дышите ровно, не задерживайте дыхание.

4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Процесс обучения в МАУДО «СШ №1» МО Динской район включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- теоретическая, тактическая и психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений троеборца.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы троеборцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта «пауэрлифтинг», строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от юных троеборцев высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную, соревновательную, постсоревновательную).

Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических

нагрузок, занимают медико- биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа,бальнеотерапия, бани, сауны.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей, другие снимают отек, воспаление.

Инструкторская и судейская практика – начинается на учебно-тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах. Основная задача - подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Занимающиеся учебно- тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые упражнения, овладеть основной и заключительной частями учебно-тренировочного занятия.

Структура многолетней подготовки пауэрлифтеров, включающая в себя этапы, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи, приведена в **таблице 16.**

Таблица №16

Структура многолетней подготовки пауэрлифтеров по этапам

Основные задачи этапа подготовки	Наименование периода подготовки	Год Подго-товки	Уровень подго-товки	Разделы и средства подготовки
НП (этап начальной подготовки)				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование уних потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни,вовлечение их в систему спортивной подготовки, направленную	Первый год обучения	1-й	Без разряда	ОФП; СФП; теоретическая подготовка; техническая подготовка; подвижные и спортивные игры; циклические виды спорта; упражнения на внимание и координацию движения; психологическая подготовка к первым стартам
	Свыше первого года	2-ой		

на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой техники пауэрлифтинга.	обучения			
УТЭ (учебно - тренировочный этап или этап спортивной специализации)				
Формирование спортивного мастерства троеборцев, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта	Начальная специали зация	1-й 2-ой	Массовые разряды	ОФП; СФП; ТТП; теоретическая и психологическая подготовка; спортивные соревнования; медико-восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль
	Углубленная специали-зация	3-ий 4-ый		
ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)				
Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды субъекта Российской Федерации		Весь период	КМС	ОФП; СФП; ТТП; теоретическая и психологическая подготовка; спортивные соревнования; медико-восстановительные мероприятия; инструкторская исудейская практика; тестирование и контроль

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей занимающихся.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (НП-1, НП-2) – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого пауэрлифтера.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям; развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнения вдвоем с сопротивлением: отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены

выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением рук, выпады с наклоном и движением рук, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями рук др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание при выполнении упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Теоретическая подготовка.

- Значение физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Зарождение пауэрлифтинга.
- Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.
- Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде - штанге, инвентаре и оборудовании зала.
- Техника безопасности.
- Ведение дневника спортсмена.
- Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.
- Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы, порядок

взвешивания и правила выполнения упражнений, вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов, помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ.

Основная направленность тренировки в группах спортивной подготовки на УТЭ – 1, 2, 3 года обучения:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты.

Упражнения из легкой атлетики:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25,50,100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

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

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

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

Теоретическая подготовка.

- Правила соревнований по пауэрлифтингу.
- Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.
- Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы.
- Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и надбавка веса на штангу.
- Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов.
- Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

Инструкторская и судейская практика.

Главная задача - подготовка занимающихся к роли помощника тренера – преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Решение этой задачи целесообразно начинать

на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями учебно-тренировочного занятия. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях – обязательное условие для обучения по программе спортивной подготовки. Спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях, соревнованиях муниципального уровня и официальных соревнованиях субъекта РФ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка.

Различные упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

- Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

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

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину

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

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

Теоретическая подготовка.

- Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.
- Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы.
- Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа.
- Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации.
- Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки.
- Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Инструкторская и судейская практика.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица № 17

Учебно-тематический план

Виды подготовки	Объём подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1- 55% от годового объёма подготовки; НП-2 – 50% от годового	Январь-декабрь	**Весь период**: *строевые упражнения:* бег, прыжки, ходьба на носках, на пятках; *упражнения без предметов*: для рук и плечевого пояса, махи, отведения, приведение, вращения; *упражнения для ног*: различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и двух ногах, выпады, прыжки на месте, *упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы,

	объёма подготовки		наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, седы из положения лежа на спине.
Специальная физическая подготовка	НП-1- 27% от годового объёма подготовки; НП-2 – 32% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Приседание.* Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. *Жим лежа.* Действия спортсмена со съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. *Тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание при выполнении упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.
Техническая подготовка	НП-1- 17% от годового объёма подготовки; НП-2 – 15% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Выполнение имитационных упражнений (имитация техники пауэрлифтинга).
Тактическая, теоретическая, психологи-ческая подготовка	НП-1- 1% от годового объёма подготовки; НП-2– 1% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Теоретическая подготовка.* Пауэрлифтинг как вид спорта. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Гигиенические требования к одежде и обуви. Рациональное питание спортсменов. Режим дня занимающихся. Вредные привычки и их профилактика.
Медицинские, медико-	НП-1- 1%	январь-декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП),

биологические, восстанови-тельные мероприятия	от годового объёма подготовки; НП-2 – 2% от годового объёма подготовки		-наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия, -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	УТ-1,2,3- 40% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 25% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	**Весь период**: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями). Упражнения для развития выносливости (непрерывный бег, плавание, езда на велосипеде).
Специальная физическая подготовка	УТ-1,2,3- 35% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 47% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Приседания.* Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения. *Жим лёжа.* Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Участие в соревнованиях	УТ-1,2,3- 5% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 10% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Применение в соревнованиях психологической подготовки. Участие в соревнованиях различного уровня.
Техническая подготовка	УТ-1,2,3- 13% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 11% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Выполнение упражнений со штангой (правильная техника троеборца).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	УТ-1,2,3- 3% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 2% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Теоретическая подготовка:* Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.
Инструкторская и судейская практика	УТ-1,2,3- 2% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	**Весь период:** 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений на соревнованиях. 2. Изучение основных правил пауэрлифтинга, судейство на соревнованиях, выполнение обязанностей судьи или помощников судьи и ведение протокола соревнований. Участие в судействе соревнований в спортивной школе,

			выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия	УТ-1,2,3-2% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 2% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); -наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; -контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	ССМ-1,2,3 20% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	**Весь период**: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, многоскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями).
Специальная физическая подготовка	ССМ-1,2,3-48 % от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Приседание.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. *Жим лёжа.* Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев

			тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. *Тяга*. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.
Участие в соревнованиях	ССМ-1,2,3-10% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Обязательное условие для обучения на этапе спортивной подготовки. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня.
Техническая подготовка	ССМ-1,2,3-10% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники. Избирательная тренировка отдельных групп мышц.
Тактическая, теоретическая, психологи-ческая подготовка	ССМ-1,2,3-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Психологическая подготовка:* общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Средства и методы психологического воздействия. Совершенствование моральных черт характера спортсмена. *Теоретическая подготовка:* История возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр. История возникновения Олимпийского движения, возрождение Олимпийской идеи, международный олимпийский комитет (МОК). Режим дня и питания обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса, роль рационального и сбалансированного питания в подготовке

			обучающихся к спортивным соревнованиям. Гигиенические основы физической культуры и спорта, закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Теоретические основы соревновательной деятельности и судейства, правила вида спорта, обязанности и права участников соревнований, система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Деление участников по возрасту и полу, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное пользование.
Инструкторская и судейская практика	ССМ-1,2,3-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	**Весь период:** 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений в соревнованиях. 2. Изучение основных правил пауэрлифтинга, судейство на соревнованиях краевого уровня. Участие в судействе соревнований в спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	ССМ-1,2,3-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); -наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; -контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) (с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023 регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением № 10 к ФССП (**Таблица № 18, № 19**);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением № 11 к ФССП (**Таблица №20**);
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
3.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
5.	Магнезница	штук	1
6.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
7.	Подъемник для штанги	штук	1
8.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
9.	Секундомер	штук	1
10.	Силовая рама	штук	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	1
12.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
13.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	1
15.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
16.	Стойка под гантели	штук	2
17.	Стойка под грифы	штук	1
18.	Стойка под диски	штук	3
19.	Тренажер для мышц живота	штук	1
20.	Тренажер для мышц ног	штук	1
21.	Тренажер для мышц спины	штук	1
22.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
24.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица № 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1

Таблица № 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
13.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
15.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

(зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п.2 ч.5 ст.47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих пауэрлифтеров на всероссийских и международных соревнованиях.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы.

5.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденными Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», с учетом количества и квалификации обучающихся, в Учреждении определён кадровый состав лиц, необходимый для реализации данной Программы (**Таблица № 21**).

Таблица № 21

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по УВР
Заместитель директора по ВР
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н

6. Список информационных, методических и учебных пособий

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» от 14 августа 2025 года № 654).

2. Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года) (далее – Федеральный закон №329-ФЗ).

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденная приказом Минспорта России от 25 февраля 2026 г. № 144.

4. Богачев В., Хорсенс – 92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003, 36 стр.

5. Волков В.М., Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.

6. Костил Д. Л., Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.

7. Смолов С. Ю., Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.

8. Туманян Г.С., Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.

9. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

10. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. - М.: Спорт Сервис, 2005. – 544с.

13. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера/Б.И. Шейко. – М.: Медиа групп «Актиформула», 2013. – 560 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ http://www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края https://kubansport.krasnodar.ru/
3. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://спортивныйрезерв.рф/
4. Электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/
5. Официальный сайт федерации пауэрлифтинга Краснодарского края https://fpr123.ru/ru