

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Персей» города Калуги.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 09.01.2023г

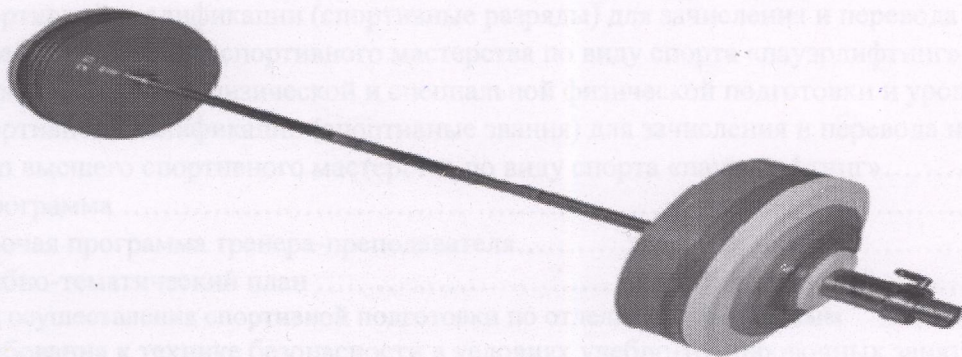
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Персей» города Калуги
С.С. Сагдуллин
приказ № 1-с/от от 09.01.2023г



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»,
утвержденного приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 №962)

Срок реализации программы на этапах:
- начальной подготовки – 2-3 года;
- тренировочном этапе – 4-5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается.



Оглавление.

I. Общие положения	3
➤ Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».....	8
➤ Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
➤ Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.....	9
➤ Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
➤ Учебно-тренировочные мероприятия	10
➤ Объем соревновательной деятельности	12
➤ Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования	13
➤ Годовой учебно-тренировочный план.....	14
➤ Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
➤ Календарный план воспитательной работы	18
➤ План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
➤ Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.....	27
➤ Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
III. Система контроля	37
➤ Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	39
✓ Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	39
✓ Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг».....	41
✓ 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».....	41
✓ Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг».....	41
IV. Рабочая программа	42
✓ Рабочая программа тренера-преподавателя.....	44
✓ Учебно-тематический план	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
✓ Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий... ..	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спорт. подготовки.....	54
✓ Материально-технические условия реализации Программы.....	54
✓ Кадровые условия реализации Программы.....	55
✓ Информационно-методические условия реализации Программы.....	56
✓ Примерный перечень информационного обеспечения.....	56

I. Общие положения

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО СШ «Персей» г.Калуги по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах: троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Образовательная организация осуществляет образовательную деятельность по данной программе с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

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 в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Подготовка спортивного резерва обеспечивается путем реализации комплекса мероприятий, включающего методическое, финансовое, научно-методическое, кадровое и иные виды обеспечения.

В данной программе используются, в том числе, технические правила по пауэрлифтингу, утвержденные международной федерацией пауэрлифтинга (IPF), результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности, современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы со спортсменами, положения нормативных правовых актов в области физической культуры и спорта.

Данная программа учитывает следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса)

и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на различных этапах спортивной подготовки, являются:

а) на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов;

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
 - численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
 - сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» и lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

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

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа на скамье, тяга. По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа на скамье, тяга. По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лёжа на скамье. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим классический – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим классический», включающие в себя упражнение: жим лёжа на скамье. Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Возрастные категории

Мужчины

Открытая: со дня достижения им 14 лет и старше (ограничения по категориям применяться не должны);

Субюниоры: со дня, когда ему исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в течение которого ему исполняется 18;

Юниоры: с 1 января календарного года, в котором он достигает 19 лет и в течение всего календарного года, когда ему исполняется 23;

Ветераны

Мастер I: с 1 января календарного года, когда он достигает 40 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 49 лет;

Мастер II: с 1 января календарного года, когда он достигает 50 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 59 лет;

Мастер III: с 1 января календарного года, когда он достигает 60 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 69 лет;

Мастер IV: с 1 января календарного года, когда он достигает 70 лет и старше.

Женщины

Открытая: со дня достижения ей 14 лет и старше (ограничения по категориям применяться не должны);

Субюниорки: со дня, когда ей исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в течение которого ей исполняется 18;

Юниорки: с 1 января календарного года, в котором она достигает 19 лет и в течение всего календарного года, когда ей исполняется 23;

Ветераны

Мастер I: с 1 января календарного года, когда она достигает 40 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 49 лет;

Мастер II: с 1 января календарного года, когда она достигает 50 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 59 лет;

Мастер III: с 1 января календарного года, когда она достигает 60 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 69 лет;

Мастер IV: с 1 января календарного года, когда она достигает 70 лет и старше.

Весовые категории

Мужчины:

категория 53,0 кг. – до 53,0 кг. (включительно) – только для юношей и юниоров;

категория 59,0 кг. - до 59,0 кг. (включительно);

категория 66,0 кг. - от 59,01 до 66,0 кг. (включительно);

категория 74,0 кг. - от 66,01 до 74,0 кг. (включительно);

категория 83,0 кг. - от 74,01 до 83,0 кг. (включительно);

категория 93,0 кг. - от 83,01 до 93,0 кг. (включительно);

категория 105,0 кг. - от 93,01 до 105,0 кг. (включительно);

категория 120,0 кг. - от 105,01 до 120,0 кг. (включительно);

категория 120,0 + кг. - от 120,01 кг. и выше без ограничения;

Женщины:

категория 43,0 кг. – до 43,0 кг. (включительно) – только для субюниорок и юниорок;

категория 47,0 кг. - до 47,0 кг. (включительно);

категория 52,0 кг. - от 47,01 до 52,0 кг. (включительно);

категория 57,0 кг. - от 52,01 до 57,0 кг. (включительно);

категория 63,0 кг. - от 57,01 до 63,0 кг. (включительно);

категория 69,0 кг. - от 63,01 до 69,0 кг. (включительно);

категория 76,0 кг. - от 69,01 до 76,0 кг. (включительно);

категория 84,0 кг. - от 76,01 до 84,0 кг. (включительно);

категория 84,0 + кг. - от 84,01 кг. и выше без ограничения;

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б

троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б

жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

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

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

Приложение №1

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

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Приложение №2

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: начальной подготовки может быть сокращен не более чем на 10%; учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (прил.№3 к ФССП);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по

индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), приведенной в ФССП.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Образовательной организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Калужской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Калуги.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Образовательной организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	-	-	21	21

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

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Калужской области и города Калуги, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Уровень подготовки спортсменов для допуска к соревнованиям определяется Положением Минспорта РФ о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу на текущий год.

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.

Образовательная организация 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Приложение №4

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований макроцикла.

**Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах
многолетнего совершенствования**

Приложение №5

<i>Этапы многолетней подготовки</i>	<i>Цель соревнований</i>	<i>Результаты соревнований</i>	<i>Направленность подготовки</i>
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение Высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивно мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к

			соревнованиям
--	--	--	---------------

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – стр. 470.

Годовой учебно-тренировочный план.

Приложение №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) (минимум)					
		8	6	3	1		
		1.	Общая физическая подготовка	127-171	156-208	184-264	171-216
2.	Специальная физическая подготовка	60-78	96-128	182-256	342-400	500-600	526-760
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-50	50-100	100-124	124-166
4.	Техническая подготовка	36-48	45-60	60-72	72-100	100-124	124-166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	6-8	24-36	36-46	52-60	60-83
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14-21	28-37	52-62	62-83
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7-9	9-12	20-29	29-37	62-74	74-166
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Образовательной организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Режим учебно-тренировочного процесса составлен для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется учебно-тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

Микроструктура – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов тренировки (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в Образовательной организации, 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 Образовательной организации.

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.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

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

Приложение №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		специализации)				мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Разделы спортивной подготовки, в соответствии с Приложением 5 ФССП, включают в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП). ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для пауэрлифтинга, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;

- специальную физическую подготовку (СФП). СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике пауэрлифтинга. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития;

- техническую подготовку. *Техническая подготовка* направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;

- тактическую подготовку. *Тактическая подготовка* спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в пауэрлифтинге. Тактика это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований;

- теоретическую и психологическую подготовку. Под *психологической подготовкой* следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях;

- восстановительные мероприятия. Все средства восстановления, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Образовательная организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- 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 нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Образовательная организация:

Формирует учебно-тренировочные группы по пауэрлифтингу (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;
выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта «пауэрлифтинг» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), **начиная с** тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Образовательной организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

Приложение №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

	международным стандартом «Запрещенный список»)			домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	антидопинговой культуры»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского

				собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение №10

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

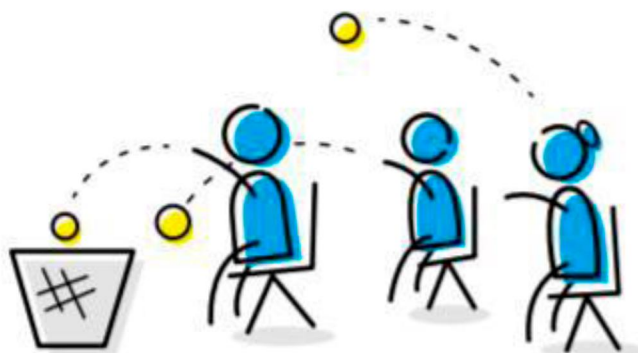
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Предлагаются темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с пауэрлифтингом:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

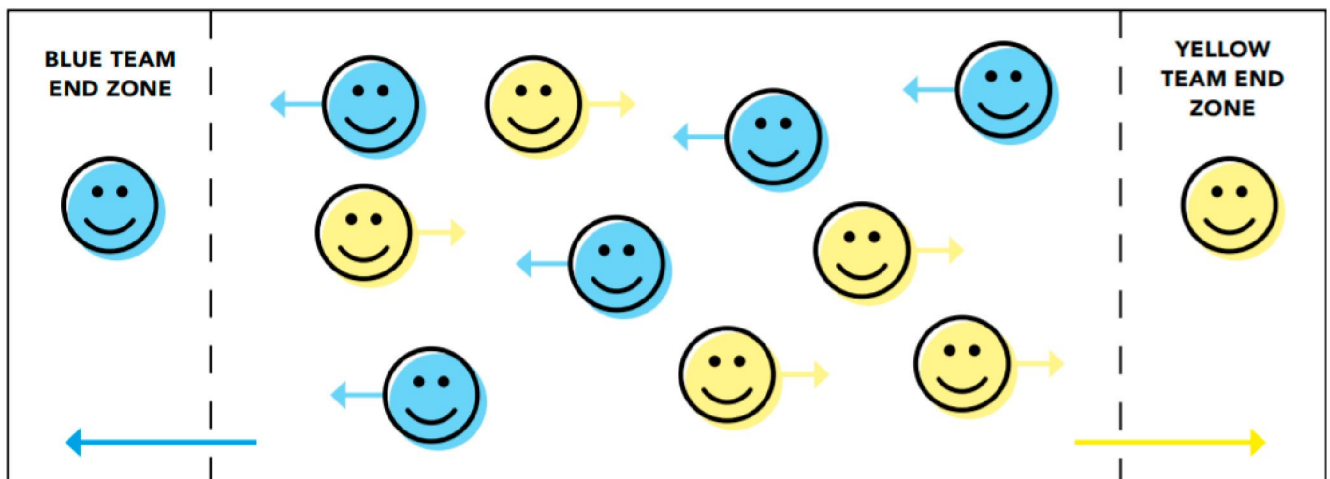
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение №11

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №12

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет.

Содержание мероприятия:

1. Обеспечение визуального контроля условий проведения соревнований, координации и информирования участников, зрителей при подготовке, проведении и завершении спортивных соревнований.

Рекомендации по проведению мероприятий:

1. Контроль соблюдения условий проведения спортивных соревнований в соответствии с правилами вида спорта, положением (регламентом) о спортивном соревновании.

2. Взаимодействие с участниками спортивного соревнования для организации и координации их действий.

3.Выполнение поручений вышестоящих судей по подготовке и содержанию места проведения спортивного соревнования.

4.Информирование и контроль размещения зрителей при проведении спортивного соревнования.

5.Объявление официальной информации на церемониях спортивного соревнования, информации о ходе и результатах выполнения упражнений, этапов, поединков отдельными участниками спортивного соревнования, о решениях главной судейской коллегии.

Содержание мероприятия:

2.Техническое сопровождение судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Рекомендации по проведению мероприятий:

1.Обеспечение готовности спортивного и технологического оборудования, инвентаря, экипировки к проведению спортивного соревнования, надлежащей эксплуатации и сохранности спортивного и технологического оборудования, инвентаря, экипировки во время проведения спортивного соревнования.

2.Предварительная количественная и качественная подготовка мест проведения соревнований, спортивного инвентаря, измерительных приборов, оборудования для проведения спортивного соревнования.

3.Контроль поддержания мест проведения спортивного соревнования, спортивного инвентаря, измерительных приборов, оборудования в надлежащем состоянии.

4.Подготовка и обеспечение судейства мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Содержание мероприятия:

1.Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.

Рекомендации по проведению мероприятий:

1.Обеспечение работы секретариата спортивного соревнования.

2.Документационное оформление проведения спортивного соревнования.

3. Ведение протокола главной судейской коллегии.

Содержание мероприятия:

2.Организация судейства спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Рекомендации по проведению мероприятий:

1.Обеспечение готовности к проведению спортивного соревнования по определенному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

2.Фиксация технических действий и определение результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

3.Координация судейства спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

4.Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

5. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта ситуаций.

6. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

7. Судейство мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Этап высшего спортивного мастерства

Содержание мероприятия:

1. Управление организацией и судейством спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Рекомендации по проведению мероприятий:

1. Обеспечение выполнения правил вида спорта при подготовке спортивных соревнований.

2. Обеспечение выполнения правил вида спорта во время проведения спортивных соревнований.

3. Организация проведения спортивного соревнования.

4. Инспектирование подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

5. Организация подготовки отчетности об итогах спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего могут спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Инструктор по спорту относится к категории специалистов (профессиональный

стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» от 21 апреля 2022 г. п 237н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц (далее - занимающихся).

1. Инструктор по спорту должен знать:

1) методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;

2) физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

3) методы контроля при занятиях по физической подготовке;

4) анатомию человека;

5) основы биомеханики двигательной деятельности;

6) структуру занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки;

7) показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке;

8) основы возрастной психологии и воспитания;

9) программу, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

10) программу, план физической подготовки к военной службе занимающихся;

11) состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;

12) методику подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;

13) нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

14) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке;

15) техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке;

16) виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста;

17) основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

18) срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;

19) тренажерные устройства в физической культуре и спорте;

20) систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия;

21) методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);

22) формы учета посещаемости занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств;

23) требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);

24) правила вида спорта (спортивной дисциплины);

25) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программах спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);

26) гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

27) техники и методы страховки и само страховки;

28) правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;

- 29) правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- 30) правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке, виду спорта (спортивной дисциплине);
- 31) правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- 32) инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- 33) правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- 34) правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- 35) формы учета результатов исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств;
- 36) гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- 37) требования охраны труда;

2. Инструктор по спорту должен уметь:

- 1) разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этического поведения занимающихся;
- 2) формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей;
- 3) подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик;
- 4) применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;
- 5) демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке, по виду спорта (спортивной дисциплине);
- 6) пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке;
- 7) использовать технику и методы страховки занимающихся;
- 8) разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки;
- 9) подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку;
- 10) пояснять структуру занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки;
- 11) рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- 12) вести журнал учета посещения занимающимися занятий;
- 13) использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь;
- 14) использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- 15) использовать техники и методы страховки и самостраховки;
- 16) использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, коррективы действий занимающихся;
- 17) инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- 18) контролировать ход выполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- 19) разъяснять основы техники безопасного выполнения комплексов упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), правила этического

поведения занимающихся;

20) контролировать соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;

21) оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;

22) составлять отчеты по результатам исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)

Спортивный судья осуществляет судейство официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами видов спорта (далее – соревнование), по видам спорта, в том числе по адаптивным, правила вида спорта которых, в части отдельных спортивных дисциплин, не имеют отличий от правил вида спорта, по которому спортивному судье присвоена соответствующая квалификационная категория.

Основная цель вида профессиональной деятельности: обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования и выполняемых населением различных возрастных групп физкультурно-спортивных тестовых мероприятий.

Должностные обязанности:

Обеспечивает соблюдение правил и условий проведения спортивных соревнований.

Судит спортивные соревнования в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией, с правилами вида спорта и положением (регламентом) о спортивном соревновании.

Осуществляет судейство, соблюдая требования спортивной этики, объективно и своевременно решает возникающие в ходе соревнований вопросы.

Контролирует соблюдение правил вида спорта спортсменами и тренерами.

Участствует в судействе спортивных соревнований различного уровня (международного, республиканского, областного, муниципального), организуемых спортивными федерациями.

Участствует в работе главных судейских коллегий соревнований, спортивного судейского комитета и т.п. в зависимости от ранга соревнований и квалификационной категории спортивного судьи.

Участствует в совещаниях, в обсуждениях результатов судейства прошедших соревнований.

Проводит семинары и инструктажи спортивных судей по поручению соответствующих федераций по различным видам спорта (за исключением спортивных судей, имеющих квалификационные категории "Юный спортивный судья" и "Спортивный судья третьей категории"), передает знания и опыт другим судьям, ведет методическую работу и работу по пропаганде спорта.

Изучает и обобщает передовой отечественный и зарубежный опыт судейства и разрабатывает предложения по его использованию.

Поддерживает свою спортивную форму, методическую и техническую подготовленность, постоянно расширяет и повышает уровень спортивной судейской квалификации.

Контролирует заполнение своей карточки учета спортивной судейской деятельности и судейской книжки (или других носителей информации о деятельности спортивного судьи).

Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

В Российской Федерации устанавливаются следующие квалификационные категории спортивных судей:

а) спортивный судья всероссийской категории;

- б) спортивный судья первой категории;
- в) спортивный судья второй категории;
- г) спортивный судья третьей категории;
- д) юный спортивный судья.

Квалификационные категории спортивных судей присваиваются лицам, претендующим на присвоение таких категорий (далее – кандидаты), в соответствии с квалификационными требованиями к присвоению соответствующих квалификационных категорий спортивных судей (далее – Квалификационные требования).

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» (далее – квалификационная категория «юный спортивный судья») присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 18 лет, выполнившим квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «пауэрлифтинг».

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья второй категории» (далее – вторая категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 19 лет, выполнившим квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «пауэрлифтинг».

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья первой категории» (далее – первая категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 21 года, выполнившим квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «пауэрлифтинг».

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории» (далее – всероссийская категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 23 лет, выполнившим квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «пауэрлифтинг».

Наименование должностей спортивных судей по виду спорта «пауэрлифтинг» (располагаются по старшинству), и их функциональные обязанности и подчиненность:

Главный судья (не моложе 22 лет):

Возглавляет работу судейской коллегии, организует подготовку и проведение соревнований. Отвечает за подготовку и проведение соревнования в соответствии с Положением и регламентом соревнований. Обеспечивает строгое соблюдение Правил и положения о соревновании. Обеспечивает контроль за работой судейской коллегии и соблюдением Правил. Оценивает работу судей. Подводит итоги соревнований. Взаимодействует с участниками соревнований для организации и координации их действий. Контактирует с администрацией спортсооружения в целях обеспечения нормальной работы. Руководит работой всех служб на соревнованиях.

Главный судья в соответствии с правилами проведения соревнований обязан:

- подписать акт готовности спортивного сооружения к проведению соревнований,
- организовать подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря,
- провести организационное совещание судей, представителей, тренеров,
- провести совместно с главным секретарём жеребьёвку участников,
- утвердить расписание соревнования,
- обеспечить видеосъемку и интернет трансляцию соревнований,
- по представлению заместителя главного судьи утвердить составы судейских бригад по соревновательным потокам.

Главный секретарь (не моложе 22 лет):

Подчиняется главному судье, выполняет его распоряжения. Организует и руководит работой секретариата. Обеспечивает документационное оформление проведения спортивного

соревнования, подведение итогов соревнований, подготовку протоколов и пакета итоговых документов. Проводит комиссию по допуску и формирует списки участников по весовым категориям. Проводит жеребьёвку участников. Готовит отчёт о соревнованиях и представляет его в ОСФ.

Заместитель главного судьи (не моложе 21 года):

Подчиняется главному судье соревнования. В отсутствие главного судьи выполняет его функции. Исполняет функциональные обязанности, порученные ему главным судьёй. Представляет на утверждение главного судьи составы судейских бригад. Производит назначение судей и членов жюри на соревновательные потоки и информирует судей о порядке их работы по потокам. Консультирует судей по процедуре взвешивания и другим вопросам, входящим в его компетенцию. Отвечает за подготовку места соревнований и разминки. Следит за выполнением правил техники безопасности и безопасностью участников на момент проведения официальных тренировок и соревнований. Контролирует выполнение правил соревнований на всех стадиях проведения мероприятия.

Заместитель главного секретаря (не моложе 21 года):

Подчиняется главному секретарю соревнования. Исполняет функциональные обязанности, порученные ему главным секретарем. В отсутствие главного секретаря выполняет его функции. Отвечает за подготовку комплекта документов для каждого соревновательного потока. Обеспечивает своевременное размещение информации о соревнованиях на информационных стендах. Объявляет официальную информацию на церемониях спортивного соревнования. Организует награждение победителей и призеров.

Жюри (не моложе 21 года):

Обеспечивает соблюдение Правил и положения о соревнованиях. Проверяет и контролирует решения и оценки судей. Выносит предупреждения судьям за допущенные ошибки. Принимает и рассматривает протесты. Принимает решение об отстранении судьи от судейства. Выставляет оценки работы судей в судейских книжках и ведомости, ведомость с оценками передаёт в Судейский комитет.

Старший судья на помосте (не моложе 18 лет):

Отвечает за подачу необходимых сигналов во время выполнения упражнения. Следит за правильной установкой ассистентами веса штанги. Информировать судью-секретаря о готовности штанги для следующего спортсмена. Следит за соблюдением спортсменами, тренерами и ассистентами правил соревнований.

Старший судья на помосте (не моложе 18 лет):

Отвечает за подачу необходимых сигналов во время выполнения упражнения. Следит за правильной установкой ассистентами веса штанги. Информировать судью-секретаря о готовности штанги для следующего спортсмена. Следит за соблюдением спортсменами, тренерами и ассистентами правил соревнований.

Боковой судья на помосте (не моложе 18 лет):

Отвечает за подачу необходимых сигналов во время выполнения упражнения. Следит за правильной установкой ассистентами веса штанги. Следит за соблюдением спортсменами, тренерами и ассистентами правил соревнований.

Секретарь (не моложе 18 лет):

Отвечает за квалифицированное ведение документации соревнований. Координирует свою работу с судьёй-хронометристом и старшим судьёй на помосте. Объявляет официальную информацию о ходе соревнования. Объявляет очерёдность выхода спортсменов на помост, вызывает на помост очередного участника. Объявляет результат выполненного подхода и другие решения судей на помосте и жюри. Объявляет вес, заявленный для очередного подхода. Контролирует подписание членами судейской бригады протоколов и других документов, требующих подписей. Выполняет другие возложенные на него обязанности.

Судья – технический контролер (не моложе 18 лет):

Подчиняется старшему судье на помосте и главному судье соревнований. Следит за последовательностью выхода спортсменов на помост. Подчиняется старшему судье на помосте и главному судье соревнований. Следит за последовательностью выхода спортсменов на помост. Проверяет экипировку участников соревнований.

Судья – хронометрист (не моложе 16 лет):

Координирует свою работу со старшим судьёй на помосте и секретарём. Проверяет готовность технического оборудования, табло, секундомеров. Отвечает за регистрацию времени во всех случаях, предусмотренных правилами соревнований. Координирует свою работу со старшим судьёй на помосте и секретарём. Проверяет готовность технического оборудования, табло, секундомеров. Отвечает за регистрацию времени во всех случаях, предусмотренных правилами соревнований.

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

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)

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Углубленные медицинские обследования (далее - УМО) спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации проводятся в соответствии с программой.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями **общероссийских антидопинговых правил**, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с **антидопинговыми правилами** в **перечни** субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, медицинские работники, врачи по спортивной медицине оказывают содействие лицу, занимающемуся спортом, в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в соответствии **Международной конвенцией** о борьбе с допингом в спорте

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Медицинское заключение о допуске по медицинским показаниям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО оформляется врачом по спортивной медицине на основании наличия у лица установленной группы инвалидности / ограничения здоровья, в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями по допуску указанных лиц, с учетом состояния здоровья, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственно возраста.

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации осуществляется в соответствии с **законодательством** в сфере охраны здоровья и **законодательством** о физической культуре и спорте.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным

органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями, подведомственными ФМБА России, и иными медицинскими организациями в соответствии с договорами, заключенными ФМБА России в порядке установленном **законодательством** Российской Федерации.

Средства восстановления, практикуемые в тренировочном процессе, формально могут быть представлены тремя группами: *педагогические, психологические и медико-биологические*.

Наиболее значимы - *педагогические средства*, подразумевающие рационально выстроенную систему управления мышечной деятельностью. Их возможности очень разнородны, здесь и вариативность нагрузок, и разнообразие сочетаний средств и методов тренировки, и применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов, и разноплановость при построении тренировочных программ, создание комфортных условий для тренировок и многое другое.

В последнее время все больше используются *психологические средства* восстановления. Ранее уже было отмечено о важнейшем значении ЦНС для проявления максимальных силовых возможностей в пауэрлифтинге, поэтому переоценить значимость психологического восстановления очень сложно.

При помощи этих средств нейтрализуется нервно-психическая утомленность и восстанавливается нервная энергия до индивидуальных функциональных границ.

Средства психологического воздействия многообразны и многие из них не могут проходить без участия спортивного психолога.

Медико-биологические мероприятия позволяют улучшить устойчивость организма к влиянию больших нагрузок, уменьшить сроки восстановления после них, снизить стрессовую нагрузку на ЦНС и возместить израсходованные энергетические запасы.

Медико-биологические средства подразделяются на *физические, гигиенические, фармакологические и питание*.

Гигиенические средства не должны недооцениваться при реализации тренировочного процесса, их следует учитывать в каждодневной подготовке к соревнованиям и особенно при участии в них. Поэтому для достижения хороших кондиций спортсмена на тренировке и на соревнованиях имеет большое значение соблюдение оптимального и стабильного режима, включающего спортивные мероприятия, полноценный отдых и сон, и сбалансированный рацион питания.

Физические средства активно используются в восстановительном процессе пауэрлифтеров. Очень разноплановое применение разнообразных видов массажа может иметь общее воздействие на организм или оказывать локальное действие. С помощью массажа решаются задачи улучшения обмена веществ, работы кардио-респираторной и нервной системы и др.

Так же большой популярностью среди спортсменов пользуется посещение саун и парных бань. Кроме того, что эти средства восстановления стимулируют эффективную работу

многих функциональных систем и снимают физическое и психологическое напряжение после больших нагрузок, но и помогают при необходимости поддерживать нужный вес при подготовке к соревнованиям.

Применение восстановительных средств в виде биологических стимуляторов, рационального питания с биологическими добавками не только способствует нормализации физиологических процессов посттренировочных и соревновательных нагрузок, но и позволяет сохранить здоровье спортсменов, уменьшая влияние стрессовых факторов.

Наиболее благоприятной моделью применения восстановительных средств является комплексно-избирательное назначение нескольких видов, способных совместно усиливать их направленность.

Медико-восстановительные мероприятия должны соответствовать определенным целям дающим возможность решения задач на протяжении всего процесса спортивной подготовки. В связи с этим, они делятся на этапные, текущие и оперативные.

III. Система контроля

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

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

В практике спорта принято выделить четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла.

Текущий контроль позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

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:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах 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. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Образовательной организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) 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.

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

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

Приложение №12

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

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

Приложение №13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не менее	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	раз	11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лёжа (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				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Приложение №14

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

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

Приложение №15

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по программе дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

IV. Рабочая программа

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

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства

зависит от сбалансированности тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель (далее также - тренер) - физическое лицо, которое имеет соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, организует учебно-тренировочный процесс, включая проведение со спортсменами, обучающимися учебно-тренировочных мероприятий, а также руководит их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы. Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

Предсоревновательные мезоциклы. Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психическая и тактическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы. Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности.

Восстановительные мезоциклы. Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а так же подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку.

Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин. Большое значение для качественного построения мезоциклов при тренировке женщин имеет учет особенностей женского организма, в частности специфических особенностей, обусловленных овариально-менструальным циклом (ОМЦ). В ОМЦ выделяют фазы: менструальная (3—5 дней), постменструальная (7—9 дней), овуляторная (4 дня), постовуляторная (7—9 дней), предменструальная (3—5 дней). Наименее благоприятной с точки зрения перенесения тренировочных и соревновательных нагрузок является предменструальная фаза. В это время у некоторых спортсменок отмечаются снижение работоспособности, повышенная раздражительность, угнетенность, снижаются способности к освоению нового материала (Шахлина, 2002). Иногда снижение функциональных возможностей организма характерно также для менструальной и овуляторной фаз. Таким образом, при 28-дневной продолжительности ОМЦ 10—12 дней отдельные спортсменки находятся в относительно неблагоприятном функциональном состоянии с точки зрения перенесения больших нагрузок, решения главных задач периодов и этапов подготовки. Это должно быть учтено при планировании тренировочной и соревновательной деятельности.

Построение мезоциклов при тренировке женщин с учетом структуры ОМЦ позволяет обеспечить несколько более высокую суммарную работоспособность спортсменок, создать предпосылки для учебно-тренировочной работы в оптимальном состоянии их организма (при высоком уровне работоспособности и благоприятном психическом состоянии). Такое построение тренировки характерно для втягивающих и базовых мезоциклов, большинства контрольно-подготовительных, т.е. тех мезоциклов первой половины подготовительного периода, в которых преимущественно решаются задачи создания технико-тактических и функциональных предпосылок, необходимых для достижения планируемых спортивных результатов, комплексного становления различных сторон подготовленности спортсменов.

Общая структура нагрузок мезоцикла, построенного с учетом фаз менструального цикла (Лисицкая, 1982)

Фаза цикла	Суммарная тренировочная нагрузка
Менструальная	Средняя
Постменструальная	Большая
Овуляторная	Средняя
Постовуляторная	Большая
Предменструальная	Малая

Что касается конца подготовительного и соревновательного периода, то здесь структура тренировочных мезоциклов, динамика нагрузок могут быть существенно изменены с учетом сроков проведения предстоящих соревнований и их соответствия фазе ОМЦ, в которой будет находиться организм конкретной спортсменки. Следует учитывать, что спортсменкам приходится выступать в ответственных соревнованиях независимо от состояния, обусловленного особенностями женского организма. Опыт показывает, что результаты выступления спортсменок, учитывающих это при построении мезоциклов, предшествующих главным соревнованиям, оказываются достаточно успешными даже в случаях, когда сроки соревнований совпадают с фазами ОМЦ, наименее благоприятными для демонстрации высоких результатов. В связи с этим целесообразно в отдельных случаях планировать в указанных фазах большие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, проводить контрольные соревнования, в которых моделировать условия предстоящих главных стартов.

Большое практическое значение имеет рассмотрение вопроса о возможности и результативности тренировочной и соревновательной деятельности в менструальный период. Исследования свидетельствуют о том, что практически все спортсменки в условиях современного спорта принимают участие в соревнованиях во время менструаций. Подавляющая часть спортсменок активно тренируется в этот период, хотя индивидуальные особенности протекания менструации у отдельных спортсменок требует коррекции или даже прекращения тренировки в отдельные дни. Тренировочная и соревновательная результативность более чем у 50 % спортсменок остается без изменений во время менструаций по сравнению с другими фазами цикла. Остальные спортсменки во время менструаций выступают несколько лучше или хуже по сравнению с остальными днями цикла. Подтверждением этого являются и многочисленные данные, свидетельствующие о том, что в предменструальной, менструальной и постменструальной фазах, как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках отмечаются идентичные метаболические и кардиоваскулярные реакции. В отдельных случаях отмечаются незначительные различия в состоянии покоя, однако во время напряженной физической деятельности они отсутствуют.

Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсменов.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости отхода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180 ≈		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20 ≈	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20 ≈	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960 ≈		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107 ≈	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107 ≈	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107 ≈	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107 ≈	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107 ≈	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107 ≈	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106 ≈	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг»: троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на

соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Калужской области Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Оценка качества и эффективности деятельности организации осуществляется в форме самоконтроля в следующих целях:

установление соответствия содержания учебно-тренировочных мероприятий возрасту спортсменов, этапу спортивной подготовки, планам подготовки и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

выработка рекомендаций для дальнейшего планирования учебно-тренировочных мероприятий;

совершенствование методического обеспечения спортивной подготовки;

своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанных с нарушениями санитарно-гигиенических требований к обеспечению и осуществлению учебно-тренировочного процесса;

оценка уровня профессиональной подготовки и квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на всех этапах спортивной подготовки, являются:

оценка количественного и качественного состава групп (отделений);

посещаемость спортсменами учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;

соблюдение установленной тренировочной нагрузки;

выполнение спортсменами требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;

- содержание и эффективность учебно-тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на учебно-тренировочное мероприятие или на цикл учебно-тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе учебно-тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1

3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица 2

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		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Образовательной организации педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Образовательной организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Образовательной организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Беляев, В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с. – ISBN 978-5-00063-040-2.
2. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Тушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
3. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
5. Пономарев, А.А., Сулейманов, Н.Л., Мишустин, В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
6. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
7. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.

Дополнительная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон, М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 81 с.

3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
6. Волков, Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
7. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.
9. Деркач, А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
11. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
12. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.