

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)

Принята на педагогическом совете
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № __ от « ____ » ____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации программы – бессрочно
Возраст занимающихся – с 10 лет

Составители программы:
Тренер-преподаватель МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Небаева Наталья Евгеньевна
Инструктор-методист МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Сергиенко Евгения Александровна

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Нормативная часть	8
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	8
1.2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	9
1.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	9
1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	10
1.5. Режимы учебно-тренировочной работы.....	11
1.6. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	11
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	14
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	14
1.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	14
2. Методическая часть	18
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к техник безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	18
2.1.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	18
2.1.2. Требования к техник безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	19
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	20
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	23
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	23
2.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов.....	23
2.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов.....	24
2.4.3. Врачебно-педагогический контроль.....	25
2.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов.....	26
2.5. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	31
2.6. Психологическая подготовка.....	34
2.7. Применение восстановительных средств.....	36
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	42
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	44
2.10. Воспитательная работа.....	45

3.	Система контроля и зачетные требования.....	50
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта пауэрлифтинг.....	50
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	51
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	52
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	54
3.5.	Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки специальной физической и технической подготовленности.....	55
4.	Перечень информационного обеспечения.....	58
5.	Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.....	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в дополнительном образовательном учреждении. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки обучающихся в учебно-тренировочном процессе силового троеборья. Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова (далее по тексту Учреждение) по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».