

АННОТАЦИЯ
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Пауэрлифтинг»

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) реализуется дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее Приказ №1144н);

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

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

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

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

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

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 г. № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 10 лет и старше.

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. Воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Задачи Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, района, республики, федерального округа.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен), в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 2, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 962 (далее ФССП).

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

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта.

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки (самостоятельное обучение);
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Главным условием реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» является ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» рассчитывается на 52 недели в год. Программный материал рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки в летний период времени.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки (самостоятельное изучение) по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса обучающихся, продолжительностью не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка с обучающимися проводится в соответствии с Положением об организации самостоятельной подготовки обучающихся в рамках реализации программ спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

В каникулярный период при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий может быть увеличена, но не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (Таблица № 1).

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15
4	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
На самостоятельную работу отводится от 10 % до 20 % от общего количества часов					

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

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 виду спорта «пауэрлифтинг».

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

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 заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) в официальных спортивных соревнованиях.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы и План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления. В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп на этапы спортивной подготовки по виду спорта

ПАУЭРЛИФТИНГ**Основание: Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 962****Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. Наполняемость групп (чел.)	Количество соревнований*			Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Контроль-переводные нормативы	Количество часов в неделю
				контрольные	отборочные	основные			
Этап начальной подготовки до года	До года	от 10 лет	8/16	1	-	-	-	ОФП, СФП	4,5-6
	Свыше года			1	-	-			6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	от 12 лет	6/12	2	1	1	б/р	ОФП, СФП	10-14
							3 юн. разряд		
	Свыше трех лет							3 юн. разряд	14-18
								2 юн. разряд	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	от 16 лет	3/6	1	2	2	3 разряд	ОФП, СФП	20-24
							2 разряд		
							2 разряд		
							1 разряд		
							КМС		

* обязательное наличие контрольных соревнований в течение календарного года (подтверждаются протоколами)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений (в соответствии с требованиями ФССП), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участия в соревновательной деятельности. Контрольные нормативы представляют собой нормативы для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки (Таблица № 3 и Таблица № 4).

Таблица № 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м.	с.	не более		не более	

			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

Таблица № 4

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м.	с.	не более	
			5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			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 (все штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с.	не менее	
			9	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,	

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Директор



Н.Е. Дементьев