



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ ПГО
 А.В. Якимов
 «04» августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»
 (52 недели)**

Разделы подготовки	НП		УТГ				СС		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретические занятия	54	70	94	94	80	93	124	124	124
Общая физическая подготовка	140	210	150	150	154	234	250	242	242
Специальная физическая подготовка	92	140	276	276	390	480	687	821	821
Технико-тактическая подготовка	24	24	60	60	80	91	124	170	170
Судейская практика	-	10	24	24	32	12	24	43	43
Восстановительные мероприятия	-	6	12	12	36	18	31	48	48
Участие в соревнованиях	По календарному плану								
Медицинский контроль	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные занятия	-	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего в год	312	468	624	624	780	936	1248	1456	1456

Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Программа спортивной подготовки виду спорта пауэрлифтинг (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (утвержден приказом Министерства спорта России от 07.12.2015г. № 1121), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка.

Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

Ожидаемый результат - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Нормативный срок освоения программы – 9 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Программой предусмотрена организация процесса спортивной подготовки на:

1. Этапе начальной подготовки, продолжительность этапа - 2 года (до года и свыше года обучения) - привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных обучающихся с целью дальнейшего их спортивного роста.

2. Тренировочном этапе, продолжительность этапа - 4 года (начальной специализации - до двух лет обучения, углубленной специализации - свыше двух лет обучения) - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники выполнения упражнений.

3. Этапе совершенствования спортивного мастерства, продолжительность этапа - без ограничений - подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для пауэрлифтинга, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности школы и муниципалитета в качестве судьи, инструктора.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Основные задачи тренировочного этапа:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья обучающихся.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Сохранение здоровья спортсмена.

Условия реализации программы:

- Выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- Выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4