

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 20 декабря 2022 г. N 1274

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ

ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 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. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543), приказываю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг".
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. МАТЫЦИН

Утверждена

приказом Минспорта России

от 20 декабря 2022 г. N 1274

ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПАУЭРЛИФТИНГ"

УТВЕРЖДАЮ

_____ наименование должности
руководителя
_____ организации, реализующей
дополнительную образовательную
программу спортивной
подготовки

_____ (подпись) (инициалы,
фамилия) _____ 20__
г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
" _____ "
(указывается наименование вида спорта)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по
виду спорта " _____ " (далее –
Программа)
(указывается наименование вида спорта)
предназначена для организации образовательной деятельности по
спортивной
подготовке _____ с учетом
совокупности
(указывается наименование
спортивной дисциплины)
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных
федеральным
стандартом спортивной подготовки по виду спорта
"пауэрлифтинг",

утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 962 <1>

(далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

_____.
(указываются иные цели Программы)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

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

(указываются с учетом приложения N 1 к ФССП)

4. Объем Программы

(указывается с учетом приложения N 2 к ФССП)

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

учебно-тренировочные занятия

(указываются применяемые виды

(формы)

учебно-тренировочных

занятий

(групповые, индивидуальные,

смешанные

и иные)

учебно-тренировочные мероприятия

(указываются с учетом

приложения N 3

к ФССП)

спортивные соревнования

(указываются с учетом главы III

ФССП

и приложения N 4 к ФССП)

(указываются иные виды (формы) обучения)
6. Годовой учебно-тренировочный план

пункта 15 (указывается с учетом
ФССП, приложений N 2 и N
5 к ФССП)
(рекомендуемый образец приведен в приложении N 1 к примерной
дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта
"пауэрлифтинг" (далее - Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы
(рекомендуемый образец
приведен в приложении N 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в
спорте и
борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении N 3 к
Примерной
программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

этапам (указывается по
спортивной
подготовки)

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

(указывается по этапам и годам
спортивной подготовки)

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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;

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается
аттестацией
обучающихся, проводимой 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам
спортивной подготовки

_____ .
(указываются комплексы контрольных
упражнений
с учетом приложений NN 6 - 9 к ФССП и
тесты)
и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам
спортивной
подготовки

_____ .
(указывается с учетом приложений NN 7 - 9 к ФССП)

IV. Рабочая программа

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

_____ .
(указывается описание
учебно-тренировочного
процесса по этапам спортивной
подготовки)

15. Учебно-тематический план

_____ .
(указывается по этапам
спортивной
подготовки и включает
темы
по теоретической
подготовке)
(рекомендуемый образец приведен в приложении N 4 к Примерной
программе) .

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по
спортивным
дисциплинам вида спорта " _____ " _____
относятся

_____ .
(указывается наименование вида спорта,
спортивной дисциплины

(указываются с учетом главы V ФССП)

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

_____ .
(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры,
оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом
пункта 14 и приложений NN 10 - 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками _____ ;
(указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)
уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации _____ ;
(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

_____ .
(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов,
в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

<1> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный N 71600) .

образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта "пауэрлифтинг",
утвержденной приказом
Минспорта России
от 20 декабря 2022 г. N 1274

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

.375.75

.125.5.

875.25. Виды Этапы и
625.0 подготов годы
ки и подготов
N п/п иные ки
меропри
ятия

Этап Учебно- Этап Этап
начально трениро соверше высшего
й вочный нствованспортивн
подготов этап ия ого
ки (этап спортивн мастерст
спортивн ого ва
ой мастерст
специали ва
зации)

До года Свыше До трех Свыше
года года лет трех лет

Недельн
ая
нагрузка
в часах

Максима
льная

продолж
ительнос
ть
одного
учебно-т
рениров
очного
занятия
в часах

Наполня
емость
групп
(человек
)

1. Общая
физическ
ая
подготов
ка
2. Специал
ьная
физическ
ая
подготов
ка
3. Участие
в
спортивн
ых
соревнов
аниях
4. Техничес
кая
подготов
ка
5. Тактичес

кая
подготов
ка

6. Теоретическая подготовка
7. Психологическая подготовка
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)
9. Инструкторская практика
10. Судейская практика
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия
12. Восстановительные мероприятия

Общее
количество
во часов
в год

Приложение N 2
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта "пауэрлифтинг",
утвержденной приказом
Минспорта России
от 20 декабря 2022 г. N 1274
(рекомендуемый образец)

.75.5.25.0

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

– 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 ;

– ...

1.2. Инструкторская практика Учебно–тренировочные занятия, в течение года очные 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;

– формирование склонности к педагогической работе;

– ...

1.3.

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 В течение года

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;

– . . .

2.2. Режим питания и отдыха

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

В течение года

– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное

поведения
болельщиков и
спортсменов на
соревнованиях)

- | | | | |
|------|---|--|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:
– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;

– тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

– ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Семинары, мастер-классы, | В течение года |

Приложение N 3
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта "пауэрлифтинг",
утвержденной приказом
Минспорта России
от 20 декабря 2022 г. N 1274
(рекомендуемый образец)

План

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

.75.5.25.0

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этапы совершенствовани

я спортивного
мастерства и
высшего
спортивного
мастерства

Приложение N 4
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта "пауэрлифтинг",
утвержденной приказом
Минспорта России
от 20 декабря 2022 г. N 1274
(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

.4.8.200000
000001.6.0

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/свы ше одного года обучения:	120/180		

История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии и 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/выше 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

			<p>процесса .</p> <p>Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям .</p> <p>Рациональное , сбалансированное питание .</p>
<p>Физиологические основы физической культуры</p>	70/107	декабрь	<p>Спортивная физиология .</p> <p>Классификация различных видов мышечной деятельности .</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности .</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков .</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося .</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований .</p>
<p>Теоретические основы технико-тактической</p>	70/107	май	<p>Понятийность . Спортивная техника и тактика .</p>

подготовки.
Основы
техники вида
спорта

Двигательные
представления
. Методика
обучения.
Метод
использования
слова.
Значение
рациональной
техники в
достижении
высокого
спортивного
результата.

Психологическ
ая подготовка

60/106

сентябрь –
апрель

Характеристик
а
психологическ
ой
подготовки.
Общая
психологическ
ая
подготовка.
Базовые
волевые
качества
личности.
Системные
волевые
качества
личности

Оборудование
, спортивный
инвентарь и
экипировка по
виду спорта

60/106

декабрь – май

Классификаци
я спортивного
инвентаря и
экипировки
для вида
спорта,
подготовка к
эксплуатации,
уход и
хранение.
Подготовка
инвентаря и
экипировки к
спортивным
соревнования
м.

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	200	октябрь	Понятие

травматизма .
Перетрениро-
ванность/недо-
тренированно-
сть

травматизма .
Синдром
"перетрениро-
ванности" .
Принципы
спортивной
подготовки .

Учет
соревнователь-
ной
деятельности,
самоанализ
обучающегося

200

ноябрь

Индивидуаль-
ный план
спортивной
подготовки .
Ведение
Дневника
обучающегося
.
Классификаци-
я и типы
спортивных
соревнований
.
Понятия
анализа,
самоанализа
учебно-трени-
ровочной и
соревнователь-
ной
деятельности .

Психологическ-
ая подготовка

200

декабрь

Характеристик-
а
психологическ-
ой
подготовки .
Общая
психологическ-
ая
подготовка .
Базовые
волевые
качества
личности .
Системные
волевые
качества
личности .
Классификаци-
я 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 соревнователь ной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуаль ный план спортивной подготовки . Ведение Дневника обучающегося . Классификаци я и типы спортивных соревнований . Понятия анализа, самоанализа учебно–трени ровочной и соревнователь ной деятельности .
Подготовка обучающегося как многокомпе нтный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенство вания системы спортивной тренировки . Спортивные результаты – специфически й и интегральный продукт соревнователь ной деятельности . Система спортивных соревнований . Система спортивной тренировки . Основные направления спортивной тренировки .

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>120</p>	<p>май</p>	<p>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</p>
---	------------	------------	--

Восстановительный период в переходный период Педагогические средства и спортивные мероприятия подготовки :
рациональное построение учебно-тренировочных занятий ;
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности ;
организация активного отдыха .
Психологическая

ие средства
восстановлени
я: аутогенная
тренировка;
психорегулиру
ющие
воздействия;
дыхательная
гимнастика.
Медико-биоло
гические
средства
восстановлени
я: питание;
гигиенические
и
физиотерапев
тические
процедуры;
баня; массаж;
витамины.
Особенности
применения
различных
восстановител
ьных средств.
Организация
восстановител
ьных
мероприятий
в условиях
учебно-трени
ровочных
мероприятий

...

...

...