

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГУРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»**

ПРИНЯТО:
Тренерским советом
Протокол № 2
От «24» ноября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «КСШ ГМО»
А.М. Селютин
«24» ноября 2023г.

**Дополнительная образовательная
Программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина Пауэрлифтинг)**

*Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (утв. Приказом Министерства спорта РФ №1084 от
28.11.2022г.)*

Срок реализации программы: бессрочно

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель – Белобородов М.Н.

Гурьевск
2023г.

Оглавление

1. Общие положения 3
 - 1.1 Название Программы 3
 - 1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы 4
 - 1.3 Краткая характеристика вида спорта «спорт лиц с ПОДА» (дисциплина пауэрлифтинг) 5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пауэрлифтинг) 9
 - 2.1 Сроки реализации Программы 9
 - 2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 15
 - 2.4 Виды (формы) обучения 15
 - 2.5 Примерный годовой учебно-тренировочный план 20
 - 2.6 Календарный план воспитательной работы 22
 - 2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 25
 - 2.8 План инструкторской и судейской практики 30
 - 2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 31
3. Система контроля 34
 - 3.1 Требования к результатам прохождения Программы 34
 - 3.2 Оценка результатов освоения Программы 37
 - 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 38
4. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц ПОДА (дисциплина пауэрлифтинг)» 41
 - 4.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки 41
 - 4.2 Учебно-тематический план 68
5. Условия реализации Программы 74
 - 5.1 Материально-технические условия Программы 74
 - 5.2 Кадровые условия обеспечения Программы 80
 - 5.3 Перечень информационного обеспечения 81

1. Общие положения

1.1 Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – пауэрлифтинг)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спорте лиц с ПОДА (дисциплина - пауэрлифтинг) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с ПОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71704).

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный

инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.3 Краткая характеристика вида спорта «спорт лиц с ПОДА» (дисциплина пауэрлифтинг)

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – Паралимпийский вид спорта, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела. В дисциплину входит упражнение жим штанги лежа на горизонтальной (широкой) скамье.

На международном уровне развитием вида спорта занимается Международный паралимпийский комитет (IPC) Пауэрлифтинг впервые был включен в программу II Паралимпийских летних игр 1964 г. в г. Токио (Япония), тогда он назывался «Тяжелая атлетика». В ней участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. Со временем правила тяжелой атлетике были заменены на правила пауэрлифтинга здоровых атлетов, что позволило включить в программу соревнований атлетов с другими формами

инвалидности. В 1984 году наряду с тяжелой атлетикой в программе Паралимпийских игр появилась дисциплина пауэрлифтинг, полностью заменив ее на X Паралимпийских летних играх в г. Атланта (США) в 1996 году. С XI Паралимпийских летних игр в Сиднее 2000 года вместе с мужчинами в борьбе за Паралимпийские медали принимали участие и женщины. Пауэрлифтинг спорта лиц с ПОДА в России развивается с 90-х годов XX века.

Занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена, и вырастает физическая сила. Благодаря упражнениям с отягощениями, у спортсмена укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Спортсмен приобретает правильную осанку. Более того, занятие пауэрлифтингом исключительно благотворно сказывается на работе внутренних органов. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Спортивные дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина-пауэрлифтинг) (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Спортивные дисциплины вида спорта
«спорт лиц с ПОДА (дисциплина пауэрлифтинг)»**

Таблица №1

пауэрлифтинг - весовая категория 41 кг	116	272	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 45 кг	116	273	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 49 кг	116	274	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 50 кг	116	275	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 54 кг	116	276	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 55 кг	116	277	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 59 кг	116	278	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 61 кг	116	279	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 65 кг	116	280	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 67 кг	116	281	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 72 кг	116	282	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 73 кг	116	283	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 79 кг	116	284	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 80 кг	116	285	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 86 кг	116	286	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 86+ кг	116	287	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 88 кг	116	288	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 97 кг	116	289	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107 кг	116	290	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107+ кг	116	291	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 41 кг	116	272	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 45 кг	116	273	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 49 кг	116	274	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 50 кг	116	275	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 54 кг	116	276	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 55 кг	116	277	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 59 кг	116	278	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 61 кг	116	279	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 65 кг	116	280	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 67 кг	116	281	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 72 кг	116	282	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 73 кг	116	283	1	7	1	1	Ж

пауэрлифтинг - весовая категория 79 кг	116	284	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 80 кг	116	285	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 86 кг	116	286	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 86+ кг	116	287	1	7	1	1	Ж
пауэрлифтинг - весовая категория 88 кг	116	288	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 97 кг	116	289	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107 кг	116	290	1	7	1	1	М
пауэрлифтинг - весовая категория 107+ кг	116	291	1	7	1	1	М

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пауэрлифтинг)

2.1 Сроки реализации Программы

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина пауэрлифтинг)

Таблица №3

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может	Пауэрлифтинг: «РО».

		передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма	Пауэрлифтинг: «РО».

	тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних	
--	--	--	--

		конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной	Пауэрлифтинг: «РО».

		верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	
--	--	---	--

«РО» – спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №4

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	832-936

2.4 Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ 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-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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	-	14	18	18

	физической подготовке				
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 мероприятия	-	До 60 суток		

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

2.5 Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	9	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1-10	1-10	1-8	1-8	1-4	1-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	130	70	92	102	106	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	62	124	152	164	230	280	332
3.	Техническая подготовка	52	96	124	140	180	200	208
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	12	14	16	24
5.	Интегральная подготовка			4	6	18	21	33
6.	Теоретическая подготовка	4	6	12	14	25	29	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	14	20	24	25

8.	Инструкторская и судейская практика			4	8	12	12	12
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	4	6	8	19	22	32
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728	832

2.6 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга.

Таблица №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;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - 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	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

	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)		
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
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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых

правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгий

ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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

2.8 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведения соревнований по гиревому спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Таблица №10

Этап подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий.	
	3 Освоение методики проведения	Организация и проведение	

	спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

План применения восстановительных средств

Таблица №11

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта лис с поражением ОДА, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активногоотдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ			

Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемами интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный	В процессе тренировки. 3 - 8 мин.
		массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само -и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.

Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна/общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 «спорт лиц с поражением ОДА» 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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

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.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 их нарушений;

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

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

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №12

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных

			детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	
2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	-
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	5
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**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 «спорт лиц ПОДА (пауэрлифтинг)»**

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	макси- мальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

**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 «спорт лиц с ПОДА»**

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
7.	Уровень спортивной квалификации			
8.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
6.	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц ПОДА (дисциплина пауэрлифтинг)»

4.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата, предъявляет другие требования к проведению тренировочного процесса, отличные от традиционных:

- в связи с особенностями заболеваний и травм, необходимы увеличенные по времени перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий;
- разнообразие травм и заболеваний требует дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса на основе нозологической группы и исходя из проведенной на предыдущем этапе медицинской реабилитации.

Известно, что одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса является его индивидуализация.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов с поражением опорно - двигательного аппарата особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Постепенность – предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Специализация - получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям пауэрлифтинга посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Повторность - многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка спортсменов по пауэрлифтингу к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям. Одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься пауэрлифтер за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- объем – определяется длительностью работы по времени;
- интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;

- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста. Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

Обучение технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделение упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учить устранять их.

Большое значение в обучении жиму лежа в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие

отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движения и не дает должного тренировочного эффекта.

На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги.

Обучение технике жима лежа начинают с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье.

Обучение приему предстартового и стартового положения:

- расположение на скамье;
- ширина хвата и захват грифа;
- снятие штанги со стоек;
- фиксация штанги на прямых руках;
- возвращение штанги на стойки.

Расположение на скамье:

Обучение технике жима лежа рекомендуется начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Спортсмен подходит к скамье и должен лечь спиной на скамью. Его плечи, ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два фиксирующих ремня. Голова располагается так, чтобы глаза находились

параллельно грифу. Затем спортсмен выбирает хват и захватывает гриф.

Захват грифа и ширина хвата:

Спортсмен берется за гриф простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний хват правилами ИРС запрещен). В жиме лежа используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (60-65 см), который активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы. Ширина хвата индивидуальна для каждого спортсмена.

Съем штанги со стоек:

На данном этапе необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа, спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Фиксация штанги на прямых руках. При фиксации штанги нужно полностью выпрямить руки в локтевых суставах, а затем до 5 секунд удерживать снаряд на выпрямленных руках.

На данном этапе необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при фиксации штанги.

Возвращение штанги на стойки:

При обучении спортсмена самостоятельному возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка, и даже первоначальная помощь.

Опускание штанги к груди:

После освоения стартового положения приступают к обучению опускания штанги на грудь. Как правило, на первых стадиях обучения данной фазы спортсмены, как правило, не могут опустить гриф штанги в одну точку (нижний обрез грудных мышц). Во избежание опускания грифа в разные точки, необходимо расчленить его на три обучающих этапа. На первом этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на две доски (высотой 10-12 см), лежащие у него на

груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках.

После того, как спортсмен научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 6-8 см. При опускании штанги на одну доску увеличивается не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги.

Обучение непосредственно жиму лежа:

На третьем этапе обучения данному упражнению спортсмен выполняет опускание штанги на грудь без доски. Очень важно научить спортсмена опускать гриф в одну и ту же точку: к нижнему обрезу грудных мышц. Помощник, стоя рядом с головой спортсмена и держась руками за гриф, помогает ему опускать штангу в одну и ту же точку на груди. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп.

Последовательность обучения технике жима лежа

На этом этапе обучения собственно жиму лежа важно знать, что если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельтовидные и трехглавые мышцы плеча. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Поэтому необходимо выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передними пучками дельтовидных и трехглавых мышц плеча. Угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

После того как спортсмен освоит жим лежа без «моста», можно будет переходить к обучению жима лежа с «мостом». Для того чтобы

мышцы спины и позвоночник спортсмена быстрее привыкли к прогибу, рекомендуется использовать валик высотой 8-10 см, который подкладывают под поясницу. Чем больше у спортсмена прогиб спины, тем меньше путь штанги, и тем меньше физических затрат будет у спортсмена, соответственно больший вес он способен преодолеть.

Фиксация паузы со штангой на груди:

Опустив штангу на грудь, спортсмен должен выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Для того, чтобы фиксация паузы со штангой на груди не вызывала затруднений, рекомендуется выполнять жимы лежа с более длинной паузой, чем на соревнованиях. Можно также выполнять жим лежа со всеми соревновательными командами, так как это дисциплинирует молодых спортсменов.

Собственно, жим:

Существует два стиля жима лёжа. Опытный тренер при обучении жима лёжа может безошибочно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена. Если у спортсмена сильные грудные мышцы, то он будет выполнять жим лёжа «грудным» стилем, опуская штангу ближе к середине грудных мышц. Если спортсмен опускает гриф дальше от грудных мышц, и при этом локти смещает ближе к туловищу, то его жим называется «трицепсовым». При выполнении жима выпрямление рук в локтевых суставах должно происходить одновременно. Следует также обратить внимание на видимую остановку штанги в финальном положении.

Фиксация штанги в финальной части жима лежа:

При фиксации штанги необходимо обратить внимание на выключение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа. Часто спортсмены спешат выполнить жим лежа (особенно при 5-6 разовых повторениях), и не полностью выпрямляют руки. Если сразу не акцентировать внимание спортсменов на

эту ошибку, она может закрепиться до автоматизма. На этапе обучения технике необходимо также добиваться от спортсменов полного выпрямления рук и при выполнении вспомогательных упражнений: жима гантелей стоя, сидя и лежа.

Наиболее частые технические ошибки в выполнении жима лежа:

- не отцентрированный хват грифа штанги (что может привести к перекосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами);
- «Незамкнутый» хват грифа (по причине травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами);
- слишком близкое расположение головы к стойкам (если лечь на скамью так, что гриф будет находиться ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, и это приведет к ненужному трению грифа о стойки или же к остановке штанги);
- неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах (это может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит усилия спортсмена);
- отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы), отбив грифа от груди (запрещены техническими правилами соревнований);
- неполное «выключение» рук в конечной точке жима (запрещено техническими правилами. Если обе руки не могут быть выпрямлены полностью из-за анатомических особенностей спортсмена, он должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом);
- отрыв таза и головы от поверхности скамьи (запрещен техническими правилами);
- выполнение упражнения «в отбив» (когда гриф резко падает на грудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо

приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Начиная с этапа начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранную дисциплину и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к

специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в Учреждении и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и

методов воздействия. К таким методам в условиях Учреждения в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Содержание и структура подготовки на ЭНП

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации)

На тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.Жим штанги на наклонной скамье (45)4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3;

85%х2х5п.Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п.
Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.
Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.Тяга блока за голову 5п x 8р.
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.
Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.Французский жим лежа 5п x 8р.
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п.
Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р.Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-

5р.Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п; 80% х3; 85% х2х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №10

Тренировка

№1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4;
80% х3х2п; 85% х2х3п.41

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-

5р.Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р.Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;

80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x

8р.Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x

4р.Тяга блока на трицепс 4п x

10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80%

x3x3п.Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа

(четвертый и последующие годы)

На тренировочном этапе подготовки (*четвертый и последующие годы*), тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6;
70%x5; 75%x4x4п. Жим лежа средним хватом 3п. x 5р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Тяга блока на трицепс 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x

8р. *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x

6; 70% x 5 x 3п. Жим штанги на наклонной скамье (45)

4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x

8р. Тяга блока за голову 5п x 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x 3 x 5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x

6р. Тяга блока на трицепс 4п x

10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 75% x 4 x 3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 2п; 80% x 3; 85% x 2 x 5п.

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р.Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x4п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги средним хватом 4п x

4р. Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x

8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70%

x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x

4р. Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р.Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75%

x4x3п.Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x

8р.Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80%

x3x5п.Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-

5р.Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70%

x5x3п.Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x4x2п; 80% x3x2п; 85%

x2x2п.Жим средним хватом 3п x

5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п; 80% х3; 85% х2х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х

8р. Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №10

Тренировка

№1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3х2п; 85% х2х3п. Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-

5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х макс. х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим лежа средним хватом 3п х 5р.

Жим гантелями 3п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-

5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р. 47 Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р. Тяга блока за голову 4п х 8р

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Отжимания на брусьях 3п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-

5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п. Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х

4р. Трицепс на блоке 4п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90%

х1х3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х2п; 95% х1х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р. 48

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х

4р. Тяга блока на трицепс 4п х

10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3;

90% х1; 95% х1; 97% х1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования.

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с поражением ОДА. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

4.2 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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 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 в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно - тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех	≈ 600/960		

(этап спортивной специализации)	лет обучения:			
	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 и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	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.
	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. Методика обучения. 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 и спортивный инвентарь в спортивных	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным

	дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			дисциплинам, 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 и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	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

5. Условия реализации Программы

5.1 Материально-технические условия Программы требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для 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;

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)²; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
9.	Магнетизма	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плинты для штангистов	пар	3
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажер гравитон	штук	1

28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30.	Тренажер кроссовер	штук	1
31.	Тренажер пресс-машина	штук	1
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый 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)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
	Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

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 совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
8.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
12.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

	однотонная										
13.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

5.2 Кадровые условия обеспечения Программы

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).

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 «гиревой спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.3 Перечень информационного обеспечения

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
2. Кулиненков Д.О., Кулененков О.С. Справочник фармакологии спорта- лекарственные препараты спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 292с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы/ авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский Спорт, 2010. – 446с.
5. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
6. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
7. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Издательство «Русь», 2005. – 44с.
8. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 546с.
10. www.fpri.ru – Федерация пауэрлифтинга ПОДА

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Научно-методическая литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М. : Сов. спорт, 2009. - 328 с.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

4. Гросс Н.А. Физическое развитие детей с нарушениями функций ОДА. – М, 2000.

5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.

6. Зинкевич, Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.

7. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. - Х-М, 2006.

8. Колякина . Э.А., Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону, 1991.

9. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

11. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Шейко Б.И. Паурлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС . – 2003. – 546с.
15. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

