Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A8001DE0762880083511597EDA3CB66
Владелец: Баренбаум Михаил Юрьевич
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУДО «СШ»

_____М.Ю. Баренбаум
«02» марта 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ» ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Срок реализации программы:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Каменск-Уральский
2026г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта Россиот 15.12.2025г. № 1164 (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1341.

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

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского». Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки лиц с поражением ОДА в период прохождения спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского» на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном и этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг спорт лиц с поражением ОДА.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Пауэрлифтинг ПОДА – паралимпийский вид спорта. Состоит из жима штанги лежа на горизонтальной скамье (без опоры ногами).

Основные физические качества, развиваемые в процессе тренировки: сила (силовая выносливость, абсолютная сила), гибкость, координация. Спортсмены делятся на весовые категории, функциональные классы по степени повреждения. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин.

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу спорт лиц с ПОДА для МАУДО «СШ» составлена на основе Устава учреждения, нормативных документов Министерства спорта РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и спортсменов начального уровня подготовки.

Подготовка включает в себя четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Весь материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочным (УТЭ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Данная программа позволяет тренерам-преподавателям проводить единое направление в тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений

физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта пауэрлифтинг спорт лис с ПОДА допускается привлечение второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

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	15	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	

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Медицинские требования к обучающимся
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

Таблица 2

Функцио-нальные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены 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»): спортсмены с тяжелыми формами 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 дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), 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	Пауэрлифтинг: «РО»

		(или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может 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, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), 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 ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен 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 спортсмен способен 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	Пауэрлифтинг: «РО»

		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 спортсменам 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»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, 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 ДЦП), 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 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.	Пауэрлифтинг: «РО»

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, **может быть сокращен не более чем на 25 %**, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов 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.

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

Образовательная деятельность в учреждении организована в течение всего календарного года, включая каникулярное время (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося). Каждый обучающийся имеет право заниматься на нескольких отделениях, переходить в процессе обучения из одного отделения в другое.

Учебно-тренировочные занятия проводиться по группам.

Расписание занятий групп составляется для создания наиболее благоприятного режима обучающихся, по представлению тренеров - преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ 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 совершенст-вования 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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2

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

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45	40-55
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8

6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6	5-7
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	1-2	1-4	2-4	3-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	3-5	4-8

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА. Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА представлен в Приложении № 1.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3.

Инструкторская и судейская практика

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Инструкторская и судейская практика, ч	0-5	0-6	0-16	0-20

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения пауэрлифтингу. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – пауэрлифтинг), правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки,

рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в пауэрлифтиге;

2) подача команд на организацию занятий;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений обучающимися;

4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина – пауэрлифтинг).
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных турниров совместно с тренером.
4. Судейство учебных первенств в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях школьного, городского уровней. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	0-5	0-6	4-16	4-20

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений,

тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена-паралимпийца включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности спортсмена-паралимпийца, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований;

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в мобильных условиях тренировочных сборов.

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Медицинский и медико-биологический контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский и медико-биологический контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, представлены в таблицах № 7-10. Сдача контрольных нормативов осуществляется 2 раз в год (в начале и по окончанию тренировочного года).

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3. Система контроля

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.

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 межрегионального уровня;

- 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.

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 всероссийского уровня;

- 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.

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.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА» (I, II, III функциональные группы)

Таблица 9

<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Упражнения</th><th rowspan="2">Единица измерения</th><th colspan="2">Норматив</th></tr>
<tr><th>мужчины</th><th>женщины</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1.</td><td rowspan="2">И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы</td><td rowspan="2">м</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td colspan="2">4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2.</td><td rowspan="2">И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг</td><td rowspan="2">количество раз</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>5</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3.</td><td rowspan="2">И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг</td><td rowspan="2">количество раз</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>-</td><td>5</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища</td><td>количество раз</td><td colspan="2">максимальное</td></tr>
<tr><td rowspan="2">5.</td><td rowspan="2">И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>10,0</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">6.</td><td rowspan="3">И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг</td><td rowspan="3">с</td><td colspan="2">не менее</td></tr>
<tr><td>-</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td></tr>
</table>

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 с поражением ОДА» (I, II, III функциональные группы)

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг для мужчин, 20 кг для женщин	количество раз	не менее 10	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		Не устанавливается		
		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

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 поражением ОДА» (I, II, III функциональные группы)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг для мужчин, 25 кг для женщин	количество раз	не менее 22	
			не менее 10	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
5.	Техника выполнения жима штанги	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

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 поражением ОДА» (I, II, III функциональные группы)

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			25	
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг для мужчин, 25 кг для женщин	количество раз	не менее	
			10	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси-мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	макси-мальное
5.	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
Спортивный разряд/ спортивное звание		мастер спорта России		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

4. Рабочая программа

Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА разрабатывается индивидуально каждым тренером Учреждения ежегодно, на каждый этап подготовки, в соответствии с тарификацией тренера-преподавателя на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА.

Рабочая программа определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «пауэрлифтинг» (далее – пауэрлифтинг), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражениях опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-

тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве

соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности утвержденной в учреждении. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по виду спорта.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программа предусматривает конкретизацию критериев подготовки пауэрлифтеров, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;1 - незначительное влияние.

Этап начальной подготовки (НП)

Тренировочный процесс на данном этапе характеризуется формированием устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтингом.

Основные задачи и результаты на этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг для лиц с поражением ОДА**;**
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг для лиц с поражением ОДА.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации пауэрлифтинг для лиц с поражением ОДА и овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения

высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий пауэрлифтинг для лиц с поражением ОДА.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный процесс на данном этапе характеризуется повышением уровня общей и специальной физической, тактической, технической, психологической подготовленности; приобретением опыта выступления на официальных соревнований; укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировка на данном этапе характеризуется дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствования качеств, необходимых пауэрлифтерам, совершенствование техники пауэрлифтерских упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта и выполнение норматива КМС.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки пауэрлифтеров.

Основная задача по техническому мастерству сводится к правильному и целостному выполнению и закрепления владения техникой до уровня прочного навыка.

Этап высшего спортивного мастерства

Тренировка на данном этапе характеризуется дальнейшим совершенствованием уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованием технического мастерства пауэрлифтеров с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых при выполнении пауэрлифтерских упражнений, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, подтверждение звания МС и выполнение требований к присвоению звания МСМК.

Задачи **этапа** высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам.

В годичном цикле подготовки пауэрлифтер выступает на соревнованиях примерно один раз в месяц.

Основными показателями величины тренировочной нагрузки, принятыми в пауэрлифтинге являются:

- объем (количество подъемов штанги – КПШ, сумма килограммов, поднятых за определенный период);
- интенсивность (величина среднего веса штанги, которая определяется путем деления объема нагрузки в килограммах на КПШ).

Интенсивность тренировочной нагрузки определяется с учетом среднего веса штанги, выраженного в процентах от лучшего результата в соревновательных упражнениях. Это позволяет не учитывать весовую категорию и силовые способности спортсмена. Критериями интенсивности тренировочной нагрузки в тренировках являются субмаксимальные и максимальные подъемы штанги (90-100%) в соревновательных упражнениях.

Средний вес штанги определяется путем деления объема нагрузки (в килограммах или тоннах) на КПШ.

Классификация физических упражнений, применяемых в тренировочном процессе:

- соревновательные упражнения (жим);
- специально-подготовительные упражнения (СФП) (подводящие упражнения к соревновательным движениям; подводящие упражнения для мышц спины, рук, плечевого пояса; развивающие упражнения для мышц спины, рук, плечевого пояса);
- общеподготовительные упражнения (ОФП).

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации

Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА, должно обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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);
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с таблицами 14, 15;
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с таблицей 16;
- 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(I, II, III функциональные группы)

Таблица № 14

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические	штук	на организацию	1
2.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	на организацию	1
3.	Гантели переменной массы от 3 до 60 кг	пар	на организацию	2
4.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	на организацию	2
5.	Гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг	комплект	на организацию	2
6.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	на организацию	4

7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	на организацию	2
8.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	на организацию	4
9.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	на организацию	4
10.	Магнезница	штук	на организацию	2
11.	Маты гимнастические	штук	на организацию	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на организацию	4
13.	Наклонная скамья	штук	на организацию	1
14.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	на организацию	2
15.	Перекладина гимнастическая	штук	на организацию	1
16.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	на организацию	4
17.	Плинты для штангистов	пар	на организацию	3
18.	Ремни привязочные	штук	на организацию	3
19.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	на организацию	3
21.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	на организацию	3
22.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	на организацию	3
23.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на организацию	1
24.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	на организацию	4
25.	Стенка гимнастическая	штук	на организацию	4
26.	Стойки для приседания со штангой	штук	на организацию	1
27.	Табло информационное световое электронное	комплект	на организацию	2
28.	Тренажер гравитон	штук	на организацию	1
29.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	на организацию	2
30.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	на организацию	1
31.	Тренажер кроссовер	штук	на организацию	1
32.	Тренажер пресс-машина	штук	на организацию	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	на организацию	3
34.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	на организацию	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (I, II, III функциональные группы)

Таблица № 15

№ 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Магнезия (0,5 кг)	упаковка		1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук		1	2	1	2	1	2	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (I, II, III функциональные группы)

Таблица № 16

№ 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)	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		-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	комплект		-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	комплект		-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки тяжелоатлетические	пар		-	-	1	1	3	1	6	1
8.	Рюкзак спортивный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивная сумка	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Трико для жима штанги	штук		-	1	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка спортивная однотонная	штук		1	2	1	1	2	1	2	1
12.	Шорты	штук		1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Штангетки тяжелоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	2	1

2. Кадровые условия реализации 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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 «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Информационное обеспечение программы

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе с лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг» для лиц с поражением ОДА в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского»

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

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

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

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

11. Шейко Б.И. Паурлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС . – 2003. – 546с.

12. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

Приложение № 1

Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	117-156	141-208	83-124	93-124	93-138	109-158	116-168
2.	Специальная физическая подготовка	52-74	62-99	145-208	163-208	224-327	254-374	332-514
3.	Техническая подготовка	39-62	46-83	116-166	131-166	168-225	196-257	191-252
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	4-15	4-15	6-21	7-24	8-28
5.	Психологическая подготовка	0-3	0-4	4-15	4-15	18-50	21-58	33-74
6.	Теоретическая подготовка	2-6	3-8	12-26	14-26	24-43	29-49	41-65
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки	2-6	3-8	4-20	4-20	12-29	14-33	24-46
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-20	0-20	0-43	0-49	0-74
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	0-6	0-8	4-20	4-20	18-36	21-41	33-74
Общее количество часов в год		260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	832-936

Приложение № 2

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	***Вид программы***	***Тема***	***Ответственный за проведение мероприятия***	***Сроки проведения***	***Рекомендации по проведению мероприятий***
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. 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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «Русада»

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «Русада»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе