

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Старт»  
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.П. Егупов  
приказ  
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг, спорт лиц  
с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
28.11.2022 № 1084*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5
Этап спортивной специализации	Без ограничения
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения

## Разработчики

Инструктор-методист

Байметова Альбина Рафисовна

Начальник отдела по  
спортивной подготовке

Чемшит Ирина Ивановна

Тренер-преподаватель

Мерзляков Анатолий Валентинович

**Рецензент**

Алексеева Земфира Алитовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Пауэрлифтинг** (англ. *Powerlifting*; *power*—«сила» + *lift*—«поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

- Достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- Возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга и скамья для жима лежа;
- Сведение к минимуму случаев травматизма;
- Широкий возрастной диапазон обучающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют собой сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, формирование правильной осанки. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, обеспечивающей активизацию кровообращения вовремя их интенсивной работы, столь необходимой организму человека. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья, дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Формирует определенные черты характера, необходимые для достижения поставленной цели.

Жим лежа среди инвалидов с поражением ОДА является Паралимпийской дисциплиной и проводится под эгидой международного паралимпийского комитета (МПК), в нашей стране под эгидой паралимпийского комитета России

(ПКР).

Пауэрлифтинг включен в программу летних Паралимпийских игр, что дополнительно дает стимул спортсменам с поражением опорно-двигательного аппарата, к активному занятию этой дисциплиной. Отправной точкой развития пауэрлифтинга считается проведение в 1992 г. Паралимпийских игр в Барселоне. Тогда 25 стран представили свои спортивные делегации на тяжелоатлетические состязания. Их количество более чем удвоилось в 1996 году на Играх в Атланте. Было зарегистрировано 58 стран-участников. Начиная с 1996, количество стран-участников неуклонно повышалось, на сегодняшний день 109 стран на пяти континентах принимают участие в Паралимпийской тяжелоатлетической программе. Сегодня Паралимпийская тяжелоатлетическая программа включает участие всех групп инвалидов, которые состязаются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских. Впервые женщины приняли участие в этих соревнованиях в 2000 г. на Паралимпийских играх в Сиднее. Тогда женщины представили 48 стран мира.

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

*Принцип преемственности*-определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной 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.

*Актуальность данной программы:*

Система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но ещё и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной

из существенных задач, является оценка возможностей спортивной тренировки в социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Разный уровень здоровья и сохраненных функций лимитируют двигательную активность инвалидов и требуют дифференцированного и индивидуального-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм, постановки и решения коррекционных, компенсаторных задач.

*Цель программы*-формирование всесторонне развитой личности средствами пауэрлифтинга, создание условий для самореализации, социальной адаптации, профессионального самоопределения личности, оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

*Задачи программы:*

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по пауэрлифтингу;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по пауэрлифтингу;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов для пополнения сборных команд России, округа, города;

*Отличительные особенности:*

Учитывая важность начального этапа подготовки, выделяя основополагающую роль разучивания, закрепления (освоения) и совершенствования, физиологические, патологические изменения, психологическую характеристику спортсменов, следует отметить следующие позиции:

- этап разучивания длится не менее трёх месяцев;
- этап закрепления от четырёх до полугода;

Обучение упражнению «жим лёжа» для этапа начальной подготовки консервативно, поэтому обязателен учёт индивидуальных особенностей физического развития, психики и патологии лиц с ограниченными возможностями и необходимой корректировкой. Принцип круглогодичности тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности тренировочного процесса.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ««Пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА»», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1084 (далее – ФССП).

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

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1341, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

— приказа 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 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”;

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Функциональные группы	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4	5
			II	3	4
			I	1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4	5
			II	3	4
			I	1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2	3
			II	2	3
			I	1	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1	2
			II		
			I		

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста, минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна

превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста, обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	до года	5	260
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше года	8	416
	до трех лет	9	468
	свыше трех лет	10	520
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	12	624
	свыше года	14	728
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	832

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.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- восстановительные мероприятия;



- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса включен период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, его продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- 1) организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- 2) система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям пауэрлифтингом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- 3) тренировочный процесс.

#### *Организация тренировочного процесса:*

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется тренером-преподавателем при проведении индивидуальных или групповых занятий по программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочных циклов (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий (ЕКП), в которых планируется участие занимающихся.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий пауэрлифтингом.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

*Планирование тренировочного процесса:*

Тренировочный процесс в Учреждении рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом, проектируемым тренером-преподавателем и рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составление планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование осуществляется на основании ЕКП (на календарный год), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
- самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;
- периоды прохождения диспансеризации;
- тренировочные и восстановительные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное планирование, инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Единым календарным планом Учреждения.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:*

- соответствие возраста и пола, участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам пауэрлифтинга;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам пауэрлифтинга.

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по пауэрлифтингу.

*Порядок организации тренировочных сборов:*

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждением могут организовываться и проводиться тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

*При проведении тренировочных сборов рекомендуется:*

утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными правовыми актами (для обеспечения участия в мероприятиях спортсменов-инвалидов, в первую очередь для инвалидов 1 группы, рекомендуется в смете расходов также учитывать возмещение затрат на

сопровождающих лиц).

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий предлагается разрабатывать следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов.

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка).

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

### **Структура системы многолетней подготовки.**

*Многолетняя подготовка в пауэрлифтинге строится на основе следующих положений:*

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки:

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных

и соревновательных нагрузок;

- всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

- просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия пауэрлифтингом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях;
- возраст поступающих и занимающихся в Учреждение, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенных федеральным органом управления физической культурой и спорта, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА);
- максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Этапы подготовки:*

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

*Весовые категории (женщины):*

до 41,00 кг до 41,00 кг  
до 45,00 кг от 41,01 кг до 45,00 кг  
до 50,00 кг от 45,01 кг до 50,00 кг  
до 55,00 кг от 50,01 кг до 55,00 кг  
до 61,00 кг от 55,01 кг до 61,00 кг  
до 67,00 кг от 61,01 кг до 67,00 кг  
до 73,00 кг от 67,01 кг до 73,00 кг  
до 79,00 кг от 73,01 кг до 79,00 кг  
до 86,00 кг от 79,01 кг до 86,00 кг  
свыше 86,00 кг от 86,01 кг и выше

*Весовые категории (мужчины):*

до 49,00 кг до 49,00 кг  
 до 54,00 кг от 49,01 кг до 54,00 кг  
 до 59,00 кг от 54,01 кг до 59,00 кг  
 до 65,00 кг от 59,01 кг до 65,00 кг  
 до 72,00 кг от 65,01 кг до 72,00 кг  
 до 80,00 кг от 72,01 кг до 80,00 кг  
 до 88,00 кг от 80,01 кг до 88,00 кг  
 до 97,00 кг от 88,01 кг до 97,00 кг  
 до 107,00 кг от 97,01 кг до 107,00 кг  
 свыше 107,00 кг от 107,01 кг и выше

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)			
		4/3/1	4/3/1	2/2/1	1
		Недельная нагрузка в часах			
		5/8	9/10	12/14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2 ч.	3 ч.	4 ч.	4 ч.
	<i>Общее количество часов в год</i>	312/416	468/520	624/728	832
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	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-4	2-4	3-5
4	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31	23-27
5	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
6	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8
7	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6	5-7
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

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	135	200
2	Специальная физическая подготовка	50	80
3	Техническая подготовка	40	65
4	Тактическая подготовка	5	5
5	Психологическая подготовка	10	25
6	Теоретическая подготовка	10	25
7	<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	5	5
9	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	5	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>416</b>

### Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	до трех лет	свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	110	120
2	Специальная физическая подготовка	148	160
3	Техническая подготовка	125	130
4	Тактическая подготовка	10	15
5	Психологическая подготовка	15	20
6	Теоретическая подготовка	20	25
7	<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>	-	-
8	Инструкторская и судейская практика	20	25

9	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	20	25
	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>520</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	100	120
2	Специальная физическая подготовка	220	240
3	Спортивные соревнования	12	25
4	Техническая подготовка	170	185
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	20	22
	теоретическая подготовка	24	30
	психологическая подготовка	18	26
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	20	22
	Судейская практика	20	22
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	5	10
	Восстановительные мероприятия	10	20
	Тестирование и контроль	5	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного  
мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год
1	Общая физическая подготовка	125
2	Специальная физическая подготовка	314
3	Спортивные соревнования	35
4	Техническая подготовка	190
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	17
	теоретическая подготовка	40
	психологическая подготовка	30
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	20
	Судейская практика	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	7
	Восстановительные мероприятия	30
	Тестирование и контроль	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>



## Режимы учебно-тренировочной работы

-учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До трех 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток
------	--	---	-------------

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «пауэрлифтинг»; - 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
2	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
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 программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия:

- убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

### **Планы применения восстановительных мероприятий.**

#### *Педагогические средства восстановления:*

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;

- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;

- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства восстановления:*

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### *Медико-биологические средства восстановления:*

- рациональное питание (сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствует климатическим и погодным условиям;
- физиотерапевтические методы (массаж, гидропроцедуры, бани).

### **Планы антидопинговых мероприятий.**

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 строгой 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».

#### *Определения тренеров*

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)

международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать



следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)**

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА

	тренировочного года	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки:

- у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, занимающиеся часть тренировок, выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

**Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)**

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			

1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером согласно утвержденному графику, в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года № 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 последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу. Занимающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед зачислением в группы, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Зачисление в группы начальной подготовки производится при согласии родителей и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом, а также врачом узкой специализации (ортопед, невролог, травматолог и т.д.).

Основными задачами медицинского обследования в группе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. С целью планирования тренировочных нагрузок необходимо определить у занимающихся исходный уровень развития основных физических качеств, чтобы впоследствии наблюдать и контролировать динамику их изменения.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий пауэрлифтингом возлагается на комиссию, назначенную приказом директора Учреждения. Комиссия, в свою очередь использует функционально-медицинское описание классов, разработанное международными спортивными организациями инвалидов или спортивными комитетами Международного паралимпийского комитета.

*Учитывая специфику пауэрлифтинга, в приоритетном порядке зачисление проводится для:*

- для детей, подростков и молодёжи с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА);
- ЦП (патология головного мозга не прогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы функций мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные);
- лица с поражением спинного мозга (страдания мозга, вызванные заболеванием или повреждением позвоночника);
- ампутанты классов А1-А4;
- карлики (максимальный рост карлика 145 см, и другие сопутствующие нарушения);
- врождённые аномалии развития нижних конечностей.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности

5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **Структура годичного цикла.**

В подготовке спортсменов различной квалификации предлагается три варианта годичного цикла:

*Первый вариант* – год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный - 4,5-5 месяцев; переходный - 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и тренировочной подготовки 1-2 года, для которых особенно важно иметь

продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

*Второй вариант* — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Отличительной чертой является то, что добавляется еще восстановительно-реабилитационный период, который длится до двух недель, после соревновательного периода. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на тренировочном этапе (четвертый и последующие годы) подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом. Интенсивность тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов.

Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделять главные соревнования.

*Построение тренировки в многолетних макроциклах* (на этапе высшего спортивного мастерства). В практике пауэрлифтинга принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Паралимпийским играм.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

При двух- и трех- цикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).



В практике отдельных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов:

- втягивающий;
- базовый (общеподготовительный);
- контрольно-подготовительный;
- подводящий;
- восстановительный;
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический;
- развивающий технический;
- контрольный;
- подводящий;
- соревновательный;
- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

### **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.

*Методические принципы:*

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Соревновательный опыт – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе.

*Основные критерии спортивного характера:*

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

*Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:*

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает – это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

### *Общие требования безопасности:*

- к занятиям по пауэрлифтингу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- тренер и спортсмены расписываются в журнале по технике безопасности в начале года, перед выездом на соревнования и тренировочные мероприятия;
- занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью;
- при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;
- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- занимающиеся не допускаются в тренажерный зал без тренера.

### *Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:*

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

### *Спортсмены обязаны:*

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах. путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Целью врачебного контроля занимающихся пауэрлифтингом является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья атлетов для достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности и направлен на решение трех основных задач:

- 1) выявление противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом;
- 2) определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;
- 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

Врачебный контроль носит комплексный характер, дающий наиболее полную характеристику состояния занимающихся, допуск к занятиям спортом, определяющий наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки. Результаты комплексного обследования служат основой для планирования всей последующей работы со спортсменами.

Методика комплексного врачебного обследования, основываясь на общих принципах физиологии и клинической медицины, имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок. Начатое во врачебном кабинете изучение воздействия на организм физических упражнений продолжается в процессе врачебно-педагогического контроля.

Цель врачебно-педагогического контроля – медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия. Задачи может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить

уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру.

Задача врача – оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма.

Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений: определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся пауэрлифтингом; назначения им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности; обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции; создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий силовым троеборьем и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на атлетов на тренировках; проведение спортивного отбора (спортивная селекция); изучение заболеваемости и травматизма, связанных с нерациональными занятиями спортом; восстановление спортивной работоспособности и др.

Наибольшее значение данные врачебно-педагогического контроля имеют для совершенствования управления тренировочным процессом, а именно: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов в пауэрлифтинге чрезвычайно важны регулярный контроль за состоянием спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме. Для этого тренеру необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Задача тренера – принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе

оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогических наблюдений:

- а) непосредственно на тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;
- б) до занятия и через 20–30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);
- в) в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и его интенсивности; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

Сравнивая показатели функционального состояния организма, занимающегося до занятия и через 20–30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день – утром и вечером – прибегают в том случае, если проводится по 2–3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

- а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед занятиями;
- б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;
- в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);
- г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 1820 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1–2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам, или перед тренировкой, или утром и вечером) в течение микроцикла. Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла,



следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов.

Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, т.к. в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2–3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5–2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки:**

*Общие основы по методике обучения 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 захват 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 расчленив 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 собственно 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 тем 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 перекоосу 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 предупредить 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 нагрудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

*Теоретическая подготовка:*

- понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков;
- гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи;
- значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем;
- зарождение и история развития пара пауэрлифтинга в мире и России;
- правила и организация соревнований по пауэрлифтингу;
- самоконтроль в процессе занятий спортом, сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание;
- общая характеристика спортивной тренировки, понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, роль спортивного режима и питания;
- понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах, краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
- основные средства спортивной тренировки, физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения, средства интегральной подготовки;
- анализ соревновательной деятельности в пауэрлифтинге, разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок;
- единая всероссийская спортивная классификация, основные сведения о ЕВСК, условия выполнения требований и норм ЕВСК.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- упражнения на гимнастических снарядах;
- бег;
- плавание.

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

- жим штанги лежа;

*Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:*

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.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

#### **3.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

*Результатом реализации Программы является:*

*На этапе начальной подготовки:*

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в Учреждении использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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	максимальное	-
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

**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 «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением  
ОДА».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	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	максимальное	-
5	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
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 «пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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				
Спортивный разряд «Мастер спорта России»				

## Режимы учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость (человек), функциональные группы	Максимальная наполняемость (человек)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на начало года
Начальная подготовка (НП)	1	10	4 чел.-III гр., 3 чел.-II гр., 1 чел.-I гр.	8 чел.-III гр., 6 чел.-II гр., 2 чел.-I гр.	5	Выполнение норм ОФП, медицинская справка
	2	11			8	Выполнение норм ОФП и СФП Выполнение технических норм
Учебно-тренировочный этап (УТ)	1	12	4 чел.-III гр., 3 чел.-II гр., 1 чел.-I гр.	8 чел.-III гр., 6 чел.-II гр., 2 чел.-I гр.	9	Выполнение норм ОФП и СФП, Выполнение технических норм 50% III юн., 50% II юн. разряды
	2	13			9	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм 50% -II юн., 50 %- I юн. разряд
	3	14			9	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм 50 %- I юн., 50%-3 сп. разряд
	4	14			10	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм II, I разряды
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	15	2 чел.-III гр., 2 чел.-II гр., 1 чел.-I гр.	4 чел.-III гр., 4 чел.-II гр., 2 чел.-I гр.	12	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1 чел.-III гр., 1 чел.-II гр., 1 чел.-I гр.	2 чел.-III гр., 2 чел.-II гр., 2 чел.-I гр.	16	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм МС

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки.

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

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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)
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуата ции (лет)	количес во	срок эксплуата ции (лет)	количес во	срок эксплуата ции (лет)	количес во	срок эксплуата ции (лет)
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	2
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 однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
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

## Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта



2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Приказ Министерства России от 27.01.2014 №32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 №32011).
2. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2014-2016гг.
3. Допинг - контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
8. Гросс Н.А. ФР детей с нарушениями функций ОДА. М-2000 «Советский спорт».
9. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании. М-2002.
10. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслеяев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК. М-2000«Советский спорт».
11. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. Х-М-2006.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Издательство РГПУ им.Герцена- 2000.
13. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена. М-2002.
14. Колякина Э.А, Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону 1991.
15. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».
16. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М-2002.
17. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике

18. Назарова Н.А., Янн П.А. подвижные игры для детей и подростков с ПОДА «Академия»2003.
19. Сладков Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии.
20. Шапкова Л.В Частные методики адаптивной физической культуры. М- 2007 «Советский спорт».
21. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.- 2005. «Спорт Сервис».
22. Сборник нормативных и правовых документов в области паралимпийского спорта А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2011 г.- 1140 с.
23. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по состоянию физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России. - 2 изд. Перераб. И доп. Советский спорт, 2012 г.- 216с.
24. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по степени физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2009 г.- 136 с.
25. Методические рекомендации. По порядку открытия отделений по АФК МУ ФК и С: научное издание\Э.В. Исаков. - Ханты-Мансийск: ОАО Издательский дом «Новости Югры», 2011. -112с.
26. Ссылки:
  - <http://www.paralympic.org/powerlifting/rules-and-regulations/classification>
  - <http://fpr-info.ru/>
  - <http://www.fpri.ru/>