

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор ГБУ ДО ПО САШ

 Ф.Н. Курамшина

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

г. Пенза

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (далее – Программа), и предназначена для организации тренировочного процесса по спортивной подготовке Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение). В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно - тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении ориентирован на развитие мотивации личности ребенка к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительного досуга, творческого развития и профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов по способностям.

1.1. Название: «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина «пауэрлифтинг».

1.1.1. Целями Программы являются: социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня качества жизни через участие в тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в спортивной дисциплине «пауэрлифтинг» спорта лиц с поражением ОДА, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных процессов, и прохождения спортивной подготовки по спортивной дисциплине.

1.2. Характеристика Программы.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1.

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



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

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



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеоперационные контрактуры суставов).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| II | <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p> | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие</p> | <p>Пауэрлифтинг: «РО».</p> |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
|-----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|     |                                                     | <p>необходимые действия соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипозе поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p> |                     |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пауэрлифтинг: «РО». |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма cerebellarного паралича (включая детский cerebellarный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»):</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.<br>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций. |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

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

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2

| Этапный норматив                         | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |            | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------------------|---------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------------------------|
|                                          | До года                   | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет | До года                                       | Свыше года |                                     |
| Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» |                           |            |                                                              |                |                                               |            |                                     |
| Количество часов в неделю                | 5-6                       | 6-8        | 8-10                                                         | 10-12          | 12-14                                         | 14-16      | 16-18                               |
| Общее количество часов в год             | 260-312                   | 312-416    | 416-520                                                      | 520-624        | 624-728                                       | 728-832    | 832-936                             |

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

| №<br>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 и                                                                                                                                                                                   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |



|                                                 |                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации  |                                                                           |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                         | До 60 суток |                                     |    |

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований                                                     | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                  | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг» I, II, III функциональные группы</b> |                                    |                                                           |                                               |                                     |
| Контрольные                                                                      | 2                                  | 2                                                         | 4                                             | 4                                   |
| Отборочные                                                                       | 1                                  | 2                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                                                         | 1                                  | 1                                                         | 2                                             | 3                                   |

1.2.4. Годовой план учебно-тренировочного занятия (таблица 5).

Таблица 5.

## Годовой план учебно-тренировочных занятий

Годовой план этапа начальной подготовки до года, после года – 6 часов в неделю (НП - 1,2 и последующих гг.)

| Содержание/месяц                                                                          | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | Всего часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физическая подготовка                                                               | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156         |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 6  | 5  | 5  | 62          |
| Техническая подготовка                                                                    | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 46          |
| Тактическая подготовка                                                                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 9           |
| Психическая подготовка                                                                    | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 3           |
| Теоретическая подготовка                                                                  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 9           |
| Спортивные соревнования                                                                   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 9           |
| Интегральная подготовка                                                                   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 9           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 9           |
| Итого часов в месяц                                                                       | 29 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 21 | 21 | 22 | 29 | 27 | 27 |             |
| Всего часов в год                                                                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 312         |

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач,



содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип 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.

План антидопинговых мероприятий (таблица 6).

Таблица 6.

| Этапы спортивной подготовки                               | Вид программы                       | Тема                                                                                                               | Ответственный за проведение мероприятия                      | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | семинар                             | Антидопинговые правила                                                                                             | Инструктор-методист Учреждения                               | март 2024        |
|                                                           | семинар                             | Последствия нарушения допинга                                                                                      | Заместитель директора, тренеры-преподаватели                 | октябрь 2024     |
|                                                           | семинар                             | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                    | тренеры-преподаватели                                        | в течении года   |
|                                                           | семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1 раз в год      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | семинар                             | Как повысить результаты без допинга                                                                                | Тренеры - преподаватели                                      | январь 2024      |
| Учебно-тренировочный                                      | Викторина                           | Причины и последствия допинга                                                                                      | тренеры-преподаватели                                        | май 2024         |



|                                               |         |                                 |                                                |                |
|-----------------------------------------------|---------|---------------------------------|------------------------------------------------|----------------|
| этап (этап спортивной специализации)          | семинар | Последствия нарушения допинга   | Заместитель директора, тренеры-преподаватели   | апрель 2024    |
|                                               | семинар | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | тренеры-преподаватели                          | в течении года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | семинар | Последствия нарушения допинга   | Заместитель директора, тренеры - преподаватели | февраль 2024   |
|                                               | семинар | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | тренеры-преподаватели                          | в течении года |
| Этап высшего спортивного мастерства           | семинар | Последствия нарушения допинга   | Заместитель директора, тренеры - преподаватели | сентябрь 2024  |
|                                               | семинар | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | тренеры-преподаватели                          | в течении года |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

**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.



### 1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Воспитанники Учреждения являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в Программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

Одной из задач ГАУ ДО ПО САШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки.

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть судейскими навыками. Знакомятся с терминологией упражнений, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Первостепенная эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, спортсмены с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности коллегии, права и обязанности участников соревнований. Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами медицинского обеспечения являются:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль;
- систематизированное обеспечение состояния здоровья;
- врачебно-педагогические (совместно тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в-процессе подготовки к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной, способны привести организм юного спортсмена переутомлению и перенапряжению. Особое внимание следует обратить на



допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды. Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными восстановительными мероприятиями. Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянными тренировочными и соревновательными нагрузками.

Сохранение работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- физио и гидропроцедуры;
- приём белковых препаратов;
- спортивных напитков;
- использование бальнеотерапии;
- локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие);
- использование адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические

процессы, электростимуляции.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при

температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани, сауны 1-2 раза в неделю (исключая соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

### 1.3. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):



–повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

–изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

–изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

–овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

–изучить антидопинговые правила;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

–повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

–соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

–овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

–проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Пензенской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивной дисциплины – пауэрлифтинг, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**



2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»

| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                                                                    | Единица<br>измерения | Норматив     |         |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|---------|
|                                                                           |                                                                               |                      | мужчины      | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) |                                                                               |                      |              |         |
| 1.                                                                        | и.п. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы | м                    | не менее     |         |
|                                                                           |                                                                               |                      | 4            |         |
| 2.                                                                        | и.п. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг        | количество<br>раз    | не менее     |         |
|                                                                           |                                                                               |                      | 5            | -       |
| 3.                                                                        | и.п. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг        | количество<br>раз    | не менее     |         |
|                                                                           |                                                                               |                      | -            | 5       |
| 4.                                                                        | и.п. – лежа на спине. Поднимание туловища                                     | количество<br>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    |
|                                                                           |                                                                               |                      | 1            |         |

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

| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                                                      | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
|                                                                           |                                                                 |                      | мужчины           | женщины |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) |                                                                 |                      |                   |         |
| 1.                                                                        | и.п. – лежа на спине.<br>Жим штанги весом 25 кг                 | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                                           |                                                                 |                      | 10                | -       |
| 2.                                                                        | и.п. – лежа на спине.<br>Жим штанги весом 20 кг                 | количество<br>раз    | не менее          |         |
|                                                                           |                                                                 |                      | -                 | 10      |
| 3.                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>на брусьях                 | количество<br>раз    | макси-<br>мальное | -       |
| 4.                                                                        | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                  | количество<br>раз    | макси-<br>мальное | -       |
| 5.                                                                        | и.п. – лежа на спине. Подъем туловища                           | количество<br>раз    | максимальное      |         |
| 6.                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на<br>полу               | количество<br>раз    | максимальное      |         |
| Уровень спортивной квалификации                                           |                                                                 |                      |                   |         |
| 1.                                                                        | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (до трех лет) | Не устанавливается   |                   |         |
| 2.                                                                        | Период обучения на этапе спортивной                             | Спортивные разряды – |                   |         |

|  |                             |                                                                                                                                                                                      |
|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | подготовки (свыше трех лет) | «третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд» |
|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

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

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

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

## **II. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с нарушением ОДА»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с нарушением ОДА»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пензенской области, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт с поражением ОДА»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт с поражением ОДА»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

## 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной пауэрлифтинг вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине пауэрлифтинг вида спорта «спорт с поражением ОДА»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

## 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

## 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине пауэрлифтинг вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;



-прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».**

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

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

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

#### **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «спорт с поражением ОДА», 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.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта,

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (обеспечение спортивной экипировкой, обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п                                                                            | Наименование спортивного инвентаря                          | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)</b> |                                                             |                   |                    |
| 1.                                                                               | Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг) | комплект          | 2                  |
| 2.                                                                               | Брусья гимнастические                                       | штук              | 1                  |
| 3.                                                                               | Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)               | штук              | 1                  |
| 4.                                                                               | Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)                    | пар               | 2                  |
| 5.                                                                               | Гимнастический шар 75-85 см в диаметре                      | штук              | 2                  |
| 6.                                                                               | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)                          | комплект          | 2                  |
| 7.                                                                               | Динамометр кистевой (до 30 кг)                              | штук              | 2                  |
| 8.                                                                               | Зеркало настенное (0,6х2 м)                                 | комплект          | 4                  |
| 9.                                                                               | Магнезница                                                  | штук              | 2                  |
| 10.                                                                              | Мат гимнастический                                          | штук              | 4                  |
| 11.                                                                              | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                    | комплект          | 4                  |



|     |                                                            |          |   |
|-----|------------------------------------------------------------|----------|---|
| 12. | Наклонная скамья                                           | штук     | 1 |
| 13. | Перекладина гимнастическая                                 | штук     | 1 |
| 14. | Помост для пауэрлифтинга                                   | комплект | 4 |
| 15. | Плнты для штангистов                                       | пар      | 3 |
| 16. | Эспандер резиновый ленточный                               | комплект | 4 |
| 17. | Ремни привязочные                                          | штук     | 3 |
| 18. | Секундомер                                                 | штук     | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая                                    | штук     | 3 |
| 20. | Скамейка паралимпийская для жима лежа                      | штук     | 3 |
| 21. | Слингшот для жима разной жесткости и размеров              | комплект | 3 |
| 22. | Стеллаж для хранения гантелей                              | штук     | 1 |
| 23. | Стеллаж для хранения дисков и штанг                        | штук     | 4 |
| 24. | Стенка гимнастическая                                      | штук     | 4 |
| 25. | Стойки для приседания со штангой                           | штук     | 1 |
| 26. | Табло информационное световое электронное                  | комплект | 2 |
| 27. | Тренажер гравитон                                          | штук     | 1 |
| 28. | Тренажер для гиперэкстензий                                | штук     | 2 |
| 29. | Тренажер для жима сидя на грудные мышцы                    | штук     | 1 |
| 30. | Тренажер кроссовер                                         | штук     | 1 |
| 31. | Тренажер пресс-машина                                      | штук     | 1 |
| 32. | Тренажер жим сидя на грудные мышцы                         | штук     | 1 |
| 33. | Цепи-утяжелители для штанги                                | пар      | 3 |
| 34. | Гриф для пара пауэрлифтинга с замками                      | комплект | 4 |
| 35. | Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг | комплект | 4 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование           |                                  |                   |                   |                             |                                                           |                                               |   |            |                         |                                     |                         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №                                                                         | Наименование                     | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                                                           |                                               |   |            |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                           |                                  |                   |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |   |            |                         |                                     |                         |
|                                                                           |                                  |                   |                   |                             |                                                           |                                               |   | количество | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
|                                                                           |                                  |                   |                   |                             |                                                           |                                               |   |            |                         |                                     |                         |
| Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы) |                                  |                   |                   |                             |                                                           |                                               |   |            |                         |                                     |                         |
| 1.                                                                        | Бинты кистевые для пауэрлифтинга | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                                                         | 1                                             | 1 | 1          | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.                                                                        | Магнезия (0,5 кг)                | упаковка          | 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                       |