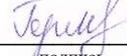


СОГЛАСОВАНО

Председатель

Педагогического совета

А.В. Германов 

подпись

01 июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ ИВС



подпись

А.Г. Нечаев

01 июня 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(МБУ ДО СШ ИВС)

Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 года № 1084, зарегистрирован Минюстом России 17 апреля 2014г., регистрационный № 32011

Срок реализации программы – 4 года
до 31.12.2027г.

г.Лабинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общее положение	3
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
2	Цель Программы	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
4	Объем Программы	4
5	Виды (формы) обучения	4
6	Годовой учебно-тренировочный план	5
7	Календарный план воспитательной работы	7
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9	Планы инструкторской и судейской практики	15
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III	Система контроля	20
11	По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	20
12	Оценка результатов освоения Программы	21
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
15	Учебно-тематический план	31
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
16	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»	34
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
17	Материально-технические условия реализации Программы	35
18	Кадровые условия реализации Программы	38
19	Информационно-методические условия реализации Программы	39

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
дисциплина: пауэрлифтинг**

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины: «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г. № 1084 (далее – ФССП), (зарегистрирован Минюстом России 17 апреля 2014г., регистрационный № 32011).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и содействия успешному решению задач физической подготовки спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины ПАУЭРЛИФТИНГ				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4-6
			II	3-5
			I	1-2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4-6
			II	3-5
			I	1-2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2-3
			II	2-3

			I	1-2
--	--	--	---	-----

4. Объем Программы

таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины ПАУЭРЛИФТИНГ						
Количество часов в неделю	6	8	9	10	14	14
Общее количество часов в год	312	416	468	520	728	728

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

таблица №3

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 кани-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		-

	кулярный период	тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

спортивные соревнования

таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины: ПАУЭРЛИФТИНГ			
Контрольные	2	2	4
Отборочные	1	2	4
Основные	1	1	2

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 поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»;

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

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

МБУ ДО СШ ИВС МО Лабинский район, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и год подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	9	10	16
Минимальная - Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4
Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «ПАУЭРЛИФТИНГ»)					
	4-6		3-5		1-2
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	141-158	188-211	94-116	105-129	110-144
Специальная физическая подго-	63-77	84-103	165-191	183-212	263-334

товка (СФП), Нормативы по СФП					
Техническая подготовка (ТехП)	47-65	63-86	132-154	146-170	197-232
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	4-18	5-24	24-55	27-62	60-122
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-8	0-12	5-23	6-25	23-42
Инструкторская и судейская практика	0-8	0-12	0-23	0-25	0-48
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)	4-8	5-11	5-23	6-25	15-35
Количество игр в год	1	1	2	2	2
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260	260
Количество часов в год	312	416	468	520	728
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	32-65	42-86	48-98	52-108	74-152
ВСЕГО количество часов в месяц	26	35	39	43	61

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

таблица №6

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5		14	
	6 часов в неделю	%	8 часов в неделю	%	9 часов в неделю	%	10 часов в неделю	%	часов в неделю	%
Для спортивной дисциплины: ПАУЭРЛИФТИНГ										
Общая физическая подготовка (ОФП)	155	49,7	206	49,5	114	21,9	118	22,7	120	16,5
Специальная физическая подготовка (СФП)	72	23,1	100	24,0	190	36,5	190	36,5	300	41,2
Техническая подготовка (ТехП)	64	20,5	83	20,0	152	29,2	150	28,8	200	27,5
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	17	5,4	22	5,3	54	10,4	50	9,6	70	9,6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					5	1,0	6	1,2	23	3,2

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)	4	1,3	5	1,2	5	1,0	6	1,2	15	2,1
Количество игр в год	1		1		2		2		2	
Количество тренировок в неделю	3		4		5		5		5	
Общее количество тренировок в год	156		208		260		260		260	
Количество часов в год	312	100	416	100	468	100	520	100	728	100
Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам	65	20,8	86	20,7	98	20,9	108	20,8	152	20,9

Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам (самостоятельной работе) включенные в общий годовой план из расчета 52 недели, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы

таблица №7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; ✓ приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; ✓ приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; ✓ формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; ✓ составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с по- 	В течение года

		<p>ставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; ✓ формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); ✓ подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	<p>В течение года</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> ✓ физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; ✓ тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; ✓ развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; ✓ правомерное поведение болельщиков; ✓ расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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
- 5) информации о местонахождении.
- 6) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 7) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 8) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 9) 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- 10) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 12) 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 запре-

щенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru

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 предос-

тавления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают так же помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- ✓ научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- ✓ формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- ✓ быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- ✓ грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- ✓ как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА

таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовкой	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3годы)
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3годы)
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь 1-го года обучения

	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования по виду спорта «пауэрлифтинг» . Как они проходят»	Сентябрь 2-го года обучения
	Лекция «Ответственность за нарушение правил по виду спорта «пауэрлифтинг» , беседа-обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года (3, 4 год)
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года (3, 4 год)
Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года (3, 4 год)	
Этап совершенствования спор-	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года

тивно-го мастера		обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по пауэрлифтингу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

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

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

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

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

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по **пауэрлифтингу**, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при

тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Методические рекомендации по применению медико-восстановительных средств:

Резко возросшие объемы и интенсивность тренировочных нагрузок приводят к перегрузке опорно-двигательного аппарата, морфофункциональным изменениям в тканях и органах, возникновению травм и заболеваний. В этой связи проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет интенсивных и объемных тренировок.

Необходимой предпосылкой повышения эффективности занятий является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.

Во время тренировочных нагрузок должен осуществляться контроль за процессом адаптации спортсменов к нагрузкам и их переносимостью. На основании полученных данных планируются восстановительные мероприятия.

Устойчивость к нагрузкам зависит от процессов восстановления. При быстром их протекании можно увеличить как нагрузку, так и частоту тренировочных занятий. Если восстановление неполное, то при повторяющейся нагрузке происходит переутомление, то нарушаются процессы адаптации.

Одной из важнейших задач современного спорта является своевременное определение функционального состояния и изменений опорно-двигательного аппарата спортсмена, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

Тот или иной комплекс восстановительных средств применяют после тренировочных занятий или соревнований, в промежутках между выступлениями, а также в период интенсивных тренировок или после тренировочного цикла. Нужно помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.п.) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса дает больший эффект по сравнению с использованием отдельных восстановительных средств. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. В этом могут помочь субъективные ощущения спортсменов, а также такие объективные показатели, как ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.

При назначении восстановительных процедур большое значение имеет их последовательность и дозировка. Следующую процедуру проводят только спустя некоторое время. В этом случае первая процедура является как бы подготовкой ко второй. Если сначала проводят массаж, то силу тока при проведении последующей электростимуляции уменьшают. Тепловые процедуры улучшают электропроводимость тканей, поэтому эффект от электро-процедур выше, особенно если они проводятся после массажа.

Для повышения эффективности средств восстановления важно не только обеспечить правильный подбор и своевременность применения, но и контроль за их воздействием. Оценка степени восстановления — сложный процесс, поскольку скорость восстановления различных систем, как уже говорилось, неодинакова. Кроме того, этот процесс имеет фазный характер, вследствие чего многочисленные функциональные показатели в различные периоды после физических нагрузок могут изменяться по-разному.

Обследование спортсменов должно быть комплексным, включающим в себя биохимический статус, состояние кардиореспираторной системы, нервно-мышечного аппарата и др. Эффективность восстановительных мероприятий сле-

дует оценивать, сопоставляя исходные данные с результатами, полученными в середине и конце тренировочного периода или тренировочного мероприятия. Кроме того, необходимо определять реакцию спортсмена на «ударные» тренировочные нагрузки и функциональное состояние после дня отдыха, то есть наблюдать за переносимостью тренировочных нагрузок.

Физические факторы:

Для эффективного применения физических факторов необходимо знать механизм их воздействия на организм и ткани пациента, характер травм и заболеваний, их течение, возраст и пол спортсмена и его функциональное состояние.

Физические факторы применяются для ликвидации болевого синдрома, стимуляции регенеративных процессов, реабилитации и восстановления физической работоспособности:

- ✓ электросон;
- ✓ диадинамические токи;
- ✓ лекарственный электрофорез;
- ✓ СМТ;
- ✓ лечебные грязи;
- ✓ гальваногрязелечение;
- ✓ фонофорез (Сочетание фонофореза и массажа способствует ускорению обменных процессов главным образом за счет повышения активности ферментов);
- ✓ морские купания (морские купания практикуются на тренировочных мероприятиях по ОФП);
- ✓ плавание в пресной воде является полезной оздоровительной и восстановительной процедурой. Пребывание в воде в сочетании с мышечной активностью повышает тренированность и адаптацию к физическим нагрузкам и холодовым раздражителям;
- ✓ сульфидные ванны;
- ✓ радоновые ванны;
- ✓ углекислые ванны;
- ✓ хлоридно-натриевые ванны;
- ✓ кислородные ванны.

Массаж и лечебная физкультура:

Массажу и лечебной гимнастике в комплексном лечении травм и заболеваний отводится значительное место. Последовательность применения массажа и лечебной физкультуры имеет важное значение. При болях рефлекторный спазм сосудов и мускулатуры не дает возможности правильно выполнять упражнения, поэтому трудно добиться релаксации мышц, большой амплитуды движений и пр. При хронических травмах для разработки суставов и ликвидации контрактур массаж можно проводить до и после ЛФК. Наблюдения показывают, что массаж действует анальгезирующе.

Задача массажа: снять гипертонус мышц, уменьшить боль, улучшить кровотока и лимфоток в травмированных тканях, ускорить метаболизм в тканях, вызвать гиперемия в травмированных тканях.

После массажа больной дышит увлажненным кислородом в течение 5-10 мин. ЛФК проводится в сопровождении музыки или цветомузыки, что позволяет

дольше выполнять упражнения. Снять напряжение мышц, а также уменьшить боль.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта **«спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»**;

✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;

✓ соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта **«спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»** и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта **«спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»**;

✓ изучить антидопинговые правила;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта **«спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»**;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При приёме контрольных и контрольно-переводных нормативов, используется бальная система оценки, в рамках которого учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП и отвечают на вопросы теоретического тестирования. По итогу набранных баллов, учащиеся получают аттестацию в форме зачёта, результат которого фиксируется в протоколе.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в конце учебно-тренировочного года. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К **итоговой аттестации** допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках Программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); на учебно-тренировочном этапе – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение контрольных нормативов и норматива первого спортивного разряда). Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации.

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

Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся проходят тестирование по физической подготовке в конце каждого учебно-тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. При приёме и контрольно-переводных нормативов, используется бальная система оценки.

Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровню подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по виду спорта, представлены в **таблицах 13-14.**

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»

таблица №10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	М	не менее 4	-
2.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее 5	-
3.	И.П. - лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее -	5

4.	И.П. - лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	-
6.	И.П. - лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10,0

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»

таблица №11

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

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»

таблица №12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П. - лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины: ПАУЭР-ЛИФТИНГ		Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

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

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

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

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку.

Тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х4п; Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р; Французский жим

лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 3п; Жим штанги на наклонной скамье (45) 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №2 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x 3 x 5п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x Ю; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 75% x 4 x 3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 2п; 80% x 3; 85% x 2 x 5п; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 3п; Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №4 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 3 x 2п; 80% x 3 x 4п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 75% x 4 x 4п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 3 x 2п; 80% x 3 x 2п; 85% x 2 x 2п; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4 x 3п; 75% x 4 x 3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №6 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x 3 x 4п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x 3; 85% x 2 x 5п; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 75% x 4 x 3п; Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №8 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №10 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.41; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. X3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п; Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №12 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42; Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4р; Тяга блока на трицепс 4п x Юр.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; Тяга блока за голову 5п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2. Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования.

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

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см. *Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:*

На тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1 Тренировка № 1. Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 75%x4x4п; Жим лежа средним хватом 3п. x 5р; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Тяга блока на трицепс 3п x 10р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5x3п; Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 5п x 8-10р.

Неделя №2 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 80%x3x5п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р; Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 6р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 75%x4x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5x2п; 80%x3; 85%x2x5п; Жим лежа средним хватом 3п x 4р; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Трицепс на блоке 3п x 10р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №4 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x5п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р; Отжимание на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x4п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п; Жим штанги средним хватом 4п x 4р; Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Трицепс на блоке 3п x 10р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п; Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45; Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п; Жим лежа средним хватом 4п x 4р; Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Трицепс на блоке 3п x 10р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п; Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р; Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п; Жим средним хватом 3п x 5р; Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Трицепс на блоке 3п x 10р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п;

80% x3; 85% x2x3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №10 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р; Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р; Подъемы гантелей на бицепс 4п x Юр.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс. X3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п; Жим лежа средним хватом 3п x 5р; Жим гантелями 3п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Французский жим лежа 5п x 8р; Трицепс на блоке 3п x 10р.47; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р; Тяга блока за голову 4п x 8р.

Неделя №12 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р; Отжимания на брусьях 3п x 8р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р; Тяга блока на трицепс 4п x Юр; Подъемы гантелей на бицепс 4п x Юр.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Тяга штанги к подбородку 3п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п; Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4р; Трицепс на блоке 4п x 8р; Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п; Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р; Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п; Разведение гантелей лежа 4п x 8р.48

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4р; Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п; Тяга блока за голову 5п x 8р; Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2. Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16 Тренировка №1. Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2. Жим штанги лежа 40%х8; 50%х6; 60%х4х3п.

Запланированные соревнования

Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с поражением ОДА.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- ✓ годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- ✓ план комплектования групп;
- ✓ индивидуальный план спортсмена;
- ✓ план тренировочных занятий на год;
- ✓ план работы на месяц или период подготовки;
- ✓ учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- ✓ расписание занятий;
- ✓ календарный план спортивно-массовых мероприятий.
- ✓ журнал учета групповых занятий;
- ✓ личные карточки и заявления занимающихся;
- ✓ дневники тренировок спортсменов;
- ✓ протоколы соревнований.

15. Учебно-тематический план

таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе начальной под-	≈ 120/		

на- чаль- ной под- го- тов- ки	готовки до од- ного года обу- чения/ свыше одного года обучения:	180		
	История воз- никновения ви- да спорта и его развитие	≈13/ 20	сен- тяб- рь	Зарождение и развитие вида спорта. Ав- тобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важ- ное средство физического развития и ук- репления здоро- вья человека	≈13/ 20	ок- тяб- рь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудо- любия, организованности, воли, нравст- венных качеств и жизненно важных уме- ний и навыков.
	Гигиенические основы физиче- ской культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/ 20	но- ябр- ь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени- ческие требования к одежде и обуви. Со- блюдение гигиены на спортивных объек- тах.
	Закаливание ор- ганизма	≈13/ 20	де- каб- рь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе заня- тий физической культуры и спортом	≈13/ 20	ян- вар- ь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травма- тизме.
	Теоретические основы обуче- ния базовым элементам тех- ники и тактики вида спорта	≈13/ 20	ма- й	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейст- ва. Правила вида спорта	≈14/ 20	ию- нь	Понятийность. Классификация спортив- ных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортив- ном соревновании. Организационная ра- бота по подготовке спортивных соревно-

				ваний. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/ 20	ав- гус- т	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/ 20	но- ябр- ь- май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Уче- бно- тре- ни- ро- воч- ный этап (эта- п спор- ти- вно- й спе- циа- лиза- ции)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600 /960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/ 107	сен- тяб- рь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/ 107	ок- тяб- рь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/ 107	но- ябр- ь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/ 107	де- каб- рь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обу-	≈70/ 107	ян- вар- ь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	чающего			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/ 107	ма й	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/ 106	сен тяб рь- апр ель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/ 106	де- каб рь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/ 106	де- каб рь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Эта п со- вер- шен- ство- ва- ния спо- рти- вно- го мас- тер- ства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈120 0		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сен тяб рь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	ок- тяб рь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	но- ябр ь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)» относятся:

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

16.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в

спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ 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.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица №15

№	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1

					тации (лет)		тации (лет)		тации (лет)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)									
1	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
3	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА,
ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

таблица №17

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины ПАУЭРЛИФТИНГ (I, II, III функциональные группы)									
1	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

			гося						
9	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
10	Спортивная сумка	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1
11	Трико для жима штанги	штук	на обучающего	-	1	1	1	2	1
12	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1
13	Шорты	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1
14	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта **«спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руково-

дителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Кадровые условия реализации Программы.

18.3.1. Кадровая укомплектованность, требующиеся для реализации программы:

✓ Руководящий состав: Директор; Заместитель директора по спортивной работ; Заместитель директора по методической работ; Заместитель директора по спортивным сооружениям.

✓ Педагогический состав: Старший тренер-преподаватель; Тренер-преподаватель.

✓ Иные работники.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения повышают свою квалификацию не реже 1-го раза в 3-и года, согласно ст.47 ФЗ «273-ФЗ (Об образовании в РФ).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Методическое обеспечение Программы включает:

✓ специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «гандбол»;

✓ дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);

✓ наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, макеты).

19.2. Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

✓ Всемирное антидопинговое агентство – URL: <http://www.wada-ama.org>

✓ Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/>

✓ Министерство спорта РФ – URL: www.minsport.gov.ru

✓ Олимпийский комитет России – URL: <http://www.roc.ru/>

✓ Российское антидопинговое агентство – URL: <http://www.rusada.ru>

✓ Федерация гандбола России – URL: <https://rushandball.ru/>

19.3. Рекомендуемая литература:

19.3.1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Алхасов Д.С. – 2-е издательство, исправлено и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 216с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-15307-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

19.3.2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Алхасов Д.С. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 191с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-04714-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

19.3.3. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт 2023 – 134с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12572-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

19.3.4. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 325с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12603-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

19.3.5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С., под общей редакцией – Москва: КноРус 2022 – 366с – ISBN 978-5-406-10192-6 – URL: <https://book.ru/book/944692> – Текст: электронный.

19.3.6. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / Димова А.Л. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 428с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14068-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

19.3.7. Замараев В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / Замараев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 416с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-9916-8588-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

19.3.8. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000 – Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 – 368с., ил.

19.3.9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Капилевич Л.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 141с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-10199-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/517618>

19.3.10. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ловягина А.Е. [и др.]; под редакцией Ловягиной А.Е. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 338с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-00690-2 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

19.3.11. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Макаров Ю.М., Рамзайцева А.А., Алексеев Ж.Б.; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической

культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта П.Ф., Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014 – 10с – Библиогр.: с. 109.

19.3.12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Матвеев Л.П. – 5-е издательство, исправлено и дополнено – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с. ил.

19.3.13. Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. – Москва: КноРус, 2023 – 132с – ISBN 978-5-406-10439-2 – URL: <https://book.ru/book/945677>

19.3.14. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. – 2-е издательство, исправлено и дополнено — Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 246с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-08021-6 – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

19.3.15. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Пельменев В.К., Конеева Е.В. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 184с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-13023-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/517515>

19.3.16. Ржанов А.А. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. – Москва: Русайнс, 2022 – 135с – ISBN 978-5-4365-8831-5 – URL: <https://book.ru/book/942545> – Текст: электронный.

19.3.17. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / Родионов А.В. [и др.]; под общей редакцией Родионова А.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 251с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-12560-3 – URL: <https://urait.ru/bcode/518258>

19.3.18. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 211 с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-11432-4 – URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

19.3.19. Родионова А.В. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 367с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-11149-1 – URL: <https://urait.ru/bcode/518236>

19.3.20. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.; под редакцией Стеблецова Е.А. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 308с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14311-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

19.3.21. Стеблецов Е.А. Биомеханика: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Болдырев И.И. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 160с – (Высшее образова-

ние) – ISBN 978-5-534-13699-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

19.3.22. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Кондаков В.Л., Горелов А.А., Румба О.Г., Копейкина Е.Н. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 334с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13599-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

19.3.23. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Ямалетдинова Г.А.; под научной редакцией Еркомашвили И.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 244с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-05600-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>