

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии г. Ярославля



А.Е.Легус

«03» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ СШОР № 20



А.В.Мольков

«04» апреля 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-
двигательного аппарата»

Оглавление

I. Общие положения	2
II. Характеристика программы	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	3
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
III Система контроля	9
9. Требования к результатам прохождения программы	9
10. Оценка освоения программы	11
11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	11
IV Особенности осуществления спортивной подготовки	13
V Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
12. Материально-технические условия реализации программ	15
13. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	16
14. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	18
VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу с поражением опорно-двигательного аппарата (далее пауэрлифтинг ПОДА) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг ПОДА (утвержден приказом Минспорта России от «28» ноября 2022 года № 1084 (далее – ФССП).

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 по пауэрлифтингу ПОДА.

Срок реализации программы – 10 лет.

II. Характеристика программы

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице 1

Таблица 1

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

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

4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	8	10	14	16
Общее количество часов в год	260	312	416	520	728	832

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

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

- Учебно-тренировочные занятия
- Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3)
- Спортивные соревнования (Таблица 4)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России , кубкам России,	-	14	18	21

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

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 «пауэрлифтинг ПОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

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

МУ ДО СШОР № 20, 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.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. (Приложение 1).

Учебно-тренировочный процесс в МУ ДО СШОР № 20, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки-двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного – мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МУ ДО СШОР № 20 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МУ ДО СШОР № 20 на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МУ ДО СШОР № 20.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

III Система контроля

9. Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники виды спорта «пауэрлифтинг ПОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг ПОДА» 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 «пауэрлифтинг ПОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 «пауэрлифтинг ПОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

10. Оценка освоения программы

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

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы выполнения контрольных упражнений по общефизической и специальной физической подготовке проходящих подготовку на этапах в рамках программы, представлены в таблицах 5-8.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	
2.	И.П.- лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	5	-
3.	И.П.- лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3кг	количество раз	-	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	10,0	-
6.	И.П.-лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	-	10,0

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	10	-
2.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 20	количество	не менее	

	кг	раз	-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	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	

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
3.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П.-лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П.- лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П.-лежа на спине. Подъем туловища	количество раз		максимальное
6.	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее	
			1	

IV Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг ПОДА" основаны на особенностях вида спорта "пауэрлифтинг ПОДА" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы занятий спортивной дисциплиной вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА» определяется МУ ДО СШОР № 20, осуществляющей спортивную подготовку.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА» и его спортивных дисциплин определяется МУ ДО СШОР № 20.

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

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА» учитывается МУ ДО СШОР № 20, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг ПОДА» не ниже уровня всероссийских соревнований.

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

V Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12. Материально-технические условия реализации программ

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 спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;
- 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение спортивной экипировкой учетом функциональных групп, спортивных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку ;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

13. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Экипировка обучающихся для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по пауэрлифтингу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 9,10,11.

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения
спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного	Единица	Количество
1.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3,5,7,12 кг)	комплект	
2.	Брусья гимнастические	штук	
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	пар	
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	
5.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	
6.	Гири спортивные (8,16,24,32 кг)	комплект	
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	
8.	Зеркало настенное (0,6х2м)	комплект	
9.	Магнезница	пар	
10.	Мат гимнастический	штук	
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	
12.	Наклонная скамья	штук	
13.	Перекладина гимнастическая	штук	
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	
15.	Плиты для штангистов	пар	
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	
17.	Ремни привязочные	штук	
18.	Секундомер	штук	
19.	Скамейка гимнастическая	штук	
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	
24.	Стенка гимнастическая	штук	
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	
27.	Тренажер гравитон	штук	
28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	
30.	Тренажер кроссовер	штук	
31.	Тренажер пресс-машина	штук	
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	
33.	Цепи-утяжелители для штанги	штук	
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	
35.	Диски весом 0,25,0,5,1,2,5,2,5,5,10,15,20,25,50кг	комплект	

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Ремень ля пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кепка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

6.	Наколенники	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	4	1
8.	Перчатки тяжелоатлетичес кие	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	3	1	6	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Спортивная сумка	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Трико для жима штанги	штук	на обучающег ося	-	1	1	1	2	1	2	1
12.	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающег ося	1	2	1	1	2	1	2	1
13.	Шорты	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Штангетки тяжелоатлетичес кие	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1

14. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 545401), 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), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг ПОДА», а также иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися).

VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>