УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Л.Н. Точилкин
«___» _____ 2023г.
Пр. от «11» 01 2023 г. №_7_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №_1_ от «10» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	**Характеристика вида спорта**	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	11
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	28
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	31
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	31
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	33
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	38
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	79
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	81
5.1.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	82
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	84
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	84
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	91
VII.	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	92
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	92
7.2.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	93

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта России от 28 ноября 2022 года № 1084, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 71704 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» по спортивным дисциплинам «пауэрлифтинг», «пулевая стрельба», «шахматы» на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (в избранной спортивной дисциплине) и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса, кандидатов в сборные команды региона и России;
- обеспечение стабильности высоких результатов спортсменов в международных, всероссийских и региональных соревнованиях;
- максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями здоровья посредством адаптивного спорта, повышение уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

1.1 Характеристика вида спорта

На современном этапе адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья позволяет им максимально раскрыться и реализовать свой потенциал в физическом развитии, что оказывает существенное влияние на качество их жизни, реабилитационный потенциала и, как следствие, - социализацию и последующую социальную интеграцию в современном обществе.

Пауэрлифтинг - паралимпийский вид спорта, включающий в себя упражнение: жим лёжа на горизонтальной скамье и тягу штанги. Пауэрлифтинг – новый вид спорта, который появился за рубежом лишь в конце 40-х – начале 50-х годов XX столетия, в Россию пришёл ещё позже, а в настоящее время динамично развивается во всём мире.

В пауэрлифтинге жим выполняют лёжа на горизонтальной скамье со штангой в руках. Штанга сначала находится у атлета в выпрямленных вверх руках. Затем он опускает её до касания грудной клетки и выжимает вверх для полного выпрямления рук и фиксации

снаряда. При выполнении жима лёжа развиваются грудные мышцы, мышцы рук и верхнего плечевого пояса.

Популярность пауэрлифтинга среди людей с особыми потребностями обусловлена необходимостью иметь сильные мышцы верхней части туловища, что облегчает жизнь инвалида и в меньшей степени требует использования посторонней помощи. Особенно это касается лиц с нарушениями в работе позвоночника и спинного мозга.

В спортивном движении инвалидов пауэрлифтинг занимает ведущее место среди официальных видов спорта. Этот вид спорта признан МОК и включен в программы Игр Паралимпиады и Специальных Олимпиад. Отдельно также проводятся чемпионаты мира и континентов, в т. ч. и среди спортсменов с недостатками зрения.

В ноябре 1964 г. в Токио II Игры инвалидов получили официальное название «Паралимпийские». В программу этих игр впервые было добавлено соревновательное упражнение жим штанги, лежа, с названием вида спорта «тяжелая атлетика». И только в 1984 г. этот вид спорта переименован на современный лад «пауэрлифтинг». Начиная с 2000г. в программу соревнований включен и женский пауэрлифтинг. Наибольшее количество стран (74) приняли участие в соревнованиях Паралимпийских игр-2008 (Пекин, Китай), по количеству участников соревнований пауэрлифтинг уступил лишь легкой атлетике и плаванию. Паралимпийским пауэрлифтингом занимаются в 115 странах мира около 6000 человек, из которых свыше 1200 женщин.

Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу для спортсменов с поражением ОДА идентичны тем, которые были приняты Международной федерацией пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation, IPF) за исключением некоторых изменений, призванных сделать условия соревнований наиболее подходящими для спортсменов-инвалидов. Прежде всего, это касается соревновательных упражнений и классификации участников соревнований.

В Паралимпийском спорте соревнования по пауэрлифтингу проводятся среди спортсменов с повреждениями спинного мозга, ампутациями, церебральным параличом и другими нарушениями ОДА. Спортсмены соревнуются только в жиме. Деление на группы происходит согласно весовым категориям и полу спортсменов.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения соревновательных и специальных упражнений и отличную физическую подготовку. Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается обмен веществ и кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Пулевая стрельба – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. Этот вид спорта доступен людям с любыми физическими ограничениями. Входит в программу Паралимпийских игр с 1976 года. В

процессе соревнований предусмотрены некоторые специальные приспособления для нестоячих спортсменов - стулья (позиция - стоя - standing) и опорные столики (позиция – с колена - kneeling и лежа - prone).

Правила и структура соревнований составлены с наименьшими изменениями, которые направлены на то, чтобы учесть особенности спортсменов – инвалидов.

Цель соревнований - попасть в "яблочко" мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей. В финале каждое кольцо разделяется на суб-зоны, причем наивысшее количество очков -10.9 - за попадание в центр мишени. Стрельба осуществляется в одной из трех позиций:

- стоя - standing (стоя или сидя, без опоры для локтей);
- с колена - kneeling (сидя, с опорой для одного локтя);
- лежа - prone (сидя, с опорой для обоих локтей).

Соревнования проходят в двух категориях - винтовка и пистолет, с дистанции 10, 25, 50м. Правила зависят от оружия, дистанции, мишени, позиции стрелка, количества выстрелов и временного ограничения. Участники соревнований набирают очки по результатам попадания в мишень.

Каждое соревнование состоит из квалификации и финального круга. Результат спортсмена в финальном круге суммируется с результатом квалификационных соревнований. Победителем становится участник, набравший наибольшее количество очков в конце соревнований. Из 12 паралимпийских упражнений, в шести участвуют мужчины и женщины, в трех – только мужчины и в трех – только женщины. Женские соревнования предусматривают 40 выстрелов, мужские и смешанные – 60. В финале спортсмены, занявшие первые восемь мест, делают по 10 выстрелов за определенный промежуток времени.

В пулевой стрельбе используется функциональная классификационная система, которая позволяет спортсменам разных инвалидных категорий состязаться вместе - в индивидуальных или командных соревнованиях. В зависимости от существующих физических ограничений (степень подвижности и баланс туловища, сила мышц, двигательная способность верхних и нижних конечностей) спортсмены подразделяются на три класса: SH1, SH2 и SH3.

- SH1 – спортсмены, способные удерживать оружие без дополнительной опоры
- SH2 – спортсмены, использующие специальную опору для оружия
- SH3 – слабовидящие

На Паралимпийских играх соревнования проводятся только в классах SH1 и SH2.

Шахматы – это одна из самых древних игр, которая зародилась в Индии уже в V – VI веках. Однако видом спорта они стали относительно недавно. На сегодняшний день шахматы публично признают видом спорта больше, чем в ста странах мира. Международный Олимпийский Комитет (МОК) признал шахматы спортивной игрой, а Международную шахматную федерацию (ФИДЕ) как Международную Спортивную Федерацию лишь в 1999 году. Уже на протяжении многих лет ФИДЕ устраивала персональные шахматные олимпиады, но только недавно достигнут принципиально новый уровень развития данного вида спорта. А пока МОК не принял решения, ФИДЕ проводит свои олимпиады – шахматные, мировые и континентальные.

Шахматы – не единственная интеллектуальная игра, которая не включена в программу олимпийских игр. В числе претендентов также бридж, го, шашки, китайские шахматы, которым также приходится бороться за право считаться спортивными. Международная

ассоциация интеллектуальных игр (IMSA) и ассоциация мультиспорта России проводят всемирные интеллектуальные игры по этим видам. В перспективе Интеллектуальные игры могут получить собственный статус подобно Паралимпийским играм.

Шахматы главным образом развивают интеллект и творческое мышление, а также улучшают память. Важна способность принимать решения и отвечать за них, стратегическое и тактическое мышление. Скорость необходима в цейтноте и при игре в блиц или быстрые шахматы.

Шахматная партия играется между двумя партнерами, которые попеременно передвигают фигуры по квадратной доске, которой называют “шахматной”. Партия начинается с того игрока, которые имеет белые фигуры. Игрок может сделать свой ход только после хода партнера.

Поскольку подготовка к соревнованиям, как правило, проходит в индивидуальном порядке, требуется отличная самоорганизация и работоспособность. Психологическая борьба во время партии может иметь решающее значение, особенно если соперники равны по мастерству. Излишние эмоции приводят к ошибкам и недопустимы у спортсменов высокого класса.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» имеет ряд отличительных особенностей:

- во-первых, предусматривает распределение обучающихся по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма спортсмена: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (Международная спортивная организация инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF);
- во-вторых, обеспечивает распределение обучающихся по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма;
- в-третьих, обеспечивает равные условия тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные (спортивно-функциональные) классы;
- в-четвертых, обеспечивает подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Таблица№ 1

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

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры	Пауэрлифтинг: «РО». Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C». Шахматы и шашки: «турнир А».

		суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний	Пауэрлифтинг: «PO». Пулевая стрельба: «SH2 B», «SH2-C». Шахматы и шашки: «турнир А».

		(анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней	Пауэрлифтинг: «PO». Пулевая стрельба: «SH2-A». Шахматы и шашки: «турнир А».

		конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.	

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

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

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

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» – спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Турнир А» – спортивный класс в спортивных дисциплинах шахматы и шашки, установленный в соответствии с классификационными правилами Международной федерации шахмат для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Чем меньше число, указывающее класс, тем выше уровень поражения или нарушения функций.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) этап начальной подготовки – без ограничения;

периоды:

- до года подготовки;
- свыше года подготовки

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничения;

периоды:

- до трех лет подготовки;
- свыше трех лет подготовки;

3) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

периоды:

- до года подготовки;
- свыше года подготовки;

4) этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица № 2

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
			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	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	1
			II	1
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

***** Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	14	16
Общее количество часов в год	312	416	520	520	624	728	832
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба							
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	16	20
Общее количество часов в год	312	468	520	624	832	832	1040
Для спортивной дисциплины шахматы							
Количество часов в неделю	6	8	9	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	468	624	832	936	1040

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 4 Программы).

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) *			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

*Продолжительность мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 5

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
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	3	5	5	6
Отборочные	-	2	4	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	1
Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	2	5

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (в избранной спортивной дисциплине);

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с принятыми планами спортивных соревнований на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования несовершеннолетних лиц, проходящими спортивную подготовку в организации, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный организацией, реализующей дополнительную образовательную программу по спортивной подготовке сопровождающий.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45	40-55
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6	5-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-4	2-4	3-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	3-5	4-8
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-44
3.	Техническая подготовка (%)	13-17	17-25	20-27	20-29
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-6
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-4	2-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	2-5

7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	1-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-5	4-7
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6	4-9	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	20-30	20-28	18-26
4.	Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30	15-25	15-25
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25	15-25	10-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12	12-25	15-40
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-6	4-8

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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.

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

спортивная дисциплина - пауэрлифтинг								
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек) (I, II, III функциональные группы)						
		I-1, II-3, III-4		I-1, II-3, III-4		I-1, II-2, III-2		I-1, II-1, III-1
1.	Общая физическая подготовка	156	186	124	124	140	160	168
2.	Специальная физическая подготовка	62	98	182	182	224	262	328
3.	Техническая подготовка	60	84	140	140	168	196	208
4.	Тактическая подготовка	6	8	10	10	12	14	16
5.	Психологическая подготовка	6	8	10	10	12	14	16
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	10	12	14	16
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	10	12	14	16
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	16	20	24
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	16	22	22	28	34	40
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**520**	**624**	**728**	**832**

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план

спортивная дисциплина – пулевая стрельба								
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	10	12	16	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек) (I, II, III функциональные группы)						
		I-3, II-4, III-6		I-2, II-3, III-4		I-1, II-1, III-1		I-1, II-1, III-1
1.	Общая физическая подготовка	162	234	206	244	248	248	246
2.	Специальная физическая подготовка	62	116	156	186	292	292	416
3.	Техническая подготовка	60	78	88	106	168	168	208
4.	Тактическая подготовка	6	8	10	12	16	16	20
5.	Психологическая подготовка	6	8	10	12	16	16	20
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	12	16	16	20
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	12	12	18
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	24	24	36
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	16	22	28	40	40	56
Общее количество часов в год		**312**	**468**	**520**	**624**	**832**	**832**	**1040**

Таблица № 9

Годовой учебно-тренировочный план

спортивная дисциплина - шахматы								
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	9	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек) (I, II, III функциональные группы)						
		I-3, II-4, III-6		I-2, II-3, III-4		I-1, II-2, III-2		I-1, II-1, III-1
1.	Общая физическая подготовка	42	58	28	38	48	56	62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	28	38	74	84	62
3.	Техническая подготовка	78	104	112	146	166	172	218
4.	Тактическая подготовка	72	94	112	146	190	206	228
5.	Психологическая подготовка	6	8	12	32	48	62	74
6.	Теоретическая подготовка	96	128	116	136	190	206	228
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	24	32	48	52
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	20	24	28
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	24	32	48	64	78	88
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**468**	**624**	**832**	**936**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные

соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	и иных мероприятиях)	награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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.

Таблица № 11

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	3) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	1) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список» Проведение семинаров для
	2) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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 отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят

Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Спортсменам на этапах начальной подготовки необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Углубленные медицинские обследования для спортсменов, членов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Помимо общемедицинского допуска к прохождению спортивной подготовки лица с поражение ОДА должны соответствовать критериям годности по виду спорта, т.е. иметь хотя бы минимальные поражения, позволяющие участвовать в соревнованиях под эгидой IPC (национальные чемпионаты, чемпионаты Европы, Мира, Паралимпийские игры и т.п.).

Минимальные допустимые функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата вследствие детского церебрального паралича: минимальная спастическая диплегия, минимальная спастическая гемиплегия, моноплегия с минимальными проявлениями атетоза и атаксии; минимальными ограничениями движений одной нижней конечности за счёт слабости мышц, обеспечивающих ходьбу или спастическая деформация стопы (функциональные классы в лёгкой атлетике - T38, F38).

Состояние минимально допустимых функциональных нарушений должно включать, по крайней мере, один основной и один дополнительный признак из следующего перечня IPC:

Основные признаки:

– отчётливый одно- или двустронний рефлекс Бабинского (здесь и далее – см. теминологический словарь);

– отчётливый одно- или двустронний клонус;

– отчётливое усиление рефлексов или четкая разница в рефлексах справа и слева;

– убедительные признаки атетоза или атаксии;

<u>Дополнительные признаки:</u>

– тоническое напряжение или ригидность в одной или более конечностях;

– умеренная атрофия или укорочение конечности.

Описанные признаки должны быть очевидными как в процессе классификации, так и в ходе соревнований.

Минимальные допустимые функциональные нарушения при последствиях травм спинного мозга: при нормально функционирующих верхних конечностях затруднены сгибания, разгибания, отведения и приведения в одном из тазобедренных суставов. При этом может сохраняться возможность сгибания и разгибания в коленном суставе, тыльное и подошвенное сгибание стопы.

Минимальные допустимые функциональные нарушения при ампутациях либо врождённом недоразвитии (в т.ч. укорочения) конечности: ампутация верхней конечности на уровне не ниже лучезапястного сустава; ампутация нижней конечности на уровне не ниже не ниже голеностопного сустава; врожденные недоразвития и укорочения конечностей, вызывающие функциональные ограничения, эквивалентные вышеописанным уровням ампутации; дополнительным требованием при укорочении нижней конечности является разница в длине по сравнению с сохранной конечностью не менее чем 10 сантиметров.

Например: в пулевой стрельбе для верхних конечностей критерием допуска будет снижение мышечной силы в нестреляющей руке, по крайней мере, 30% и невозможность удержать пистолет нестреляющей рукой. При этом отсутствие подвижности в одном коленном суставе при отсутствии других функциональных ограничений не является основание для допуска на соревнования лиц с ограниченными возможностями по стрельбе.

Минимальный рост для спортсменов с карликовостью не выше 145 см для мужчин и 140 см для женщин.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К **педагогическим** средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в

отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К **психологическим** средствам восстановления относятся:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К **медико-биологическим** средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развития способности к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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:

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»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов 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.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (в избранной спортивной дисциплине) приведены в таблицах № 12-15 Программы.

Таблица № 12

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

№ п/п	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
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90,0	
2.	Бег на 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица № 13

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»

№ п/п	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 брусьях	количество раз	макси-мальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси-мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия максимальная правой и (или) левой рукой	кг	максимальный результат	
2.	Бег 600 м или бег на колясках 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица № 14

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	
Пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой	кг	не менее	
			23	
2.	Бег 800 м или бег на колясках 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег 400 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин шахматы	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
2.	Для спортивных дисциплин пауэрлифтинг, пулевая стрельба	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
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	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее 25	
2.	Бег на 1000 м или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание мяча весом 150 г (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) руками (рукой) из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег 500 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин шахматы	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
2.	Для спортивных дисциплин пауэрлифтинг, пулевая стрельба	Спортивное звание «мастер спорта России»	

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 16 - 35 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочной работы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица № 16

Пауэрлифтинг
этап начальной подготовки (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
4.	Тактическая подготовка	1	1				1	1				1	1	**6**
5.	Психологическая подготовка	1	1				1	1				1	1	**6**
6.	Теоретическая подготовка	1	1				1	1				1	1	**6**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			2				2				2		**6**
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	2			2				4		**10**
Кол-во часов в месяц:		**24**	**27**	**27**	**27**	**25**	**25**	**25**	**25**	**26**	**27**	**29**	**25**	**312**

Таблица № 17

Пауэрлифтинг
этап начальной подготовки (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	15	16	16	16	**186**
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	**98**
3.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
4.	Тактическая подготовка		2			2			2			2		**8**
5.	Психологическая подготовка		2			2			2			2		**8**
6.	Теоретическая подготовка		2			2			2			2		**8**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		2			2			2			2		**8**
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		4	2			2			6		**14**
Кол-во часов в месяц:		32	41	31	34	40	30	30	40	30	31	45	32	**416**

Таблица № 18

Пауэрлифтинг
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	**124**
2.	Специальная физическая подготовка	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	**182**
3.	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	**140**
4.	Тактическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
6.	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		2		2		2		2		2			**10**
8.	Инструкторская и судейская практика			8				6				8		**22**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			4				4				4		**12**
Кол-во часов в месяц:		39	46	49	45	36	44	46	44	37	45	50	39	**520**

Таблица № 19

Пауэрлифтинг
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	**124**
2.	Специальная физическая подготовка	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	**182**
3.	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	**140**
4.	Тактическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
6.	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		2		2		2		2		2			**10**
8.	Инструкторская и судейская практика			4				4				4		**12**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8				6				8		**22**
Кол-во часов в месяц:		39	46	49	45	36	44	46	44	37	45	50	39	**520**

Таблица № 20

Пауэрлифтинг
этап совершенствования спортивного мастерства (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	**140**
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	19	19	19	19	**224**
3.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
4.	Тактическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
6.	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			4				4				4		**12**
8.	Инструкторская и судейская практика		4			4			4			4		**16**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6		2	4	2		6		2	4	2	**28**
Кол-во часов в месяц:		45	61	49	53	51	51	47	59	45	53	57	53	**624**

Таблица №21

Пауэрлифтинг
этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	**160**
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	**262**
3.	Техническая подготовка	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	**196**
4.	Тактическая подготовка		2			4			4			4		**14**
5.	Психологическая подготовка		2			4			4			4		**14**
6.	Теоретическая подготовка		2			4			4			4		**14**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			4			4			4			2	**14**
8.	Инструкторская и судейская практика	4			4			4		4		4		**20**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6			8			8		4	4	4	**34**
Кол-во часов в месяц:		57	65	55	55	71	54	54	71	59	55	73	59	**728**

Таблица № 22

Пауэрлифтинг
этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	**328**
3.	Техническая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	**208**
4.	Тактическая подготовка		4			4			4			4		**16**
5.	Психологическая подготовка		4			4			4			4		**16**
6.	Теоретическая подготовка		4			4			4			4		**16**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			4			4			4			4	**16**
8.	Инструкторская и судейская практика			6			6			6			6	**24**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		10			10			10			10		**40**
Кол-во часов в месяц:		60	82	68	58	80	68	58	80	68	58	82	70	**832**

Таблица № 23

Пулевая стрельба
этап начальной подготовки (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	14	14	14	**162**
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
4.	Тактическая подготовка		1		1		1		1		1		1	**6**
5.	Психологическая подготовка		1		1		1		1		1		1	**6**
6.	Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1		1	**6**
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	3						2		3		**10**
Кол-во часов в месяц:		25	29	27	26	23	26	23	26	25	27	27	28	**312**

Таблица № 24

Пулевая стрельба
этап начальной подготовки (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	20	**234**
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	**116**
3.	Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	**78**
4.	Тактическая подготовка		2			2			2			2		**8**
5.	Психологическая подготовка		2			2			2			2		**8**
6.	Теоретическая подготовка		2			2			2			2		**8**
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	4						4		4		**16**
Кол-во часов в месяц:		37	47	41	35	40	34	34	40	39	37	47	37	**468**

Таблица № 25

Пулевая стрельба
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	**206**
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
3.	Техническая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	**88**
4.	Тактическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
6.	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			2				2				2		**6**
8.	Инструкторская и судейская практика		4					4					4	**12**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			10				2			6	4		**22**
Кол-во часов в месяц:		39	48	49	43	37	43	45	43	37	49	44	43	**520**

Таблица № 26

Пулевая стрельба
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	**244**
2.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	15	16	16	16	**186**
3.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	**106**
4.	Тактическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
6.	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4			4			4			4		**16**
8.	Инструкторская и судейская практика				2	2						2		**8**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		6		2	6	4		4		4		**28**
Кол-во часов в месяц:		50	56	51	52	52	55	47	54	48	51	56	52	**624**

Таблица № 27

Пулевая стрельба
этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	20	20	20	20	21	21	21	21	**248**
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	**292**
3.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
4.	Тактическая подготовка		4			4			4			4		**16**
5.	Психологическая подготовка		4			4			4			4		**16**
6.	Теоретическая подготовка		4			4				4		4		**16**
7.	Участие в спортивных соревнованиях			4				4			4			**12**
8.	Инструкторская и судейская практика			8			2	6					8	**24**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4		12	4			4		4			**40**
Кол-во часов в месяц:		72	76	71	71	74	60	68	70	63	67	72	68	**832**

Таблица № 28

Пулевая стрельба
этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	21	21	21	20	20	20	20	20	20	21	21	21	**246**
2.	Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	**416**
3.	Техническая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	**208**
4.	Тактическая подготовка	4				3	4				4	2	3	**20**
5.	Психологическая подготовка	1	2	4	2	4		2		2	1	2		**20**
6.	Теоретическая подготовка	4	2	4		4	2	2			2			**20**
7.	Участие в спортивных соревнованиях				6				6	6				**18**
8.	Инструкторская и судейская практика			5		4	5	7	5	3	2	2	3	**36**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	4	3	4	5	4	8	4	5	6	7	**20**
Кол-во часов в месяц:		87	80	90	83	90	87	86	90	87	87	86	87	**1040**

Таблица № 29

Шахматы
этап начальной подготовки (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	**42**
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
3.	Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	**78**
4.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
5.	Психологическая подготовка		1		1		1		1		1		1	**6**
6.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	**96**
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2	2		2	2	2		2	2	2	**18**
Кол-во часов в месяц:		25	28	27	26	23	26	25	26	23	28	27	28	**312**

Таблица № 30

Шахматы
этап начальной подготовки (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	**58**
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
3.	Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	**104**
4.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	**94**
5.	Психологическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		**8**
6.	Теоретическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	11	11	11	11	**128**
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	2		4	2		4	2		4	2	**24**
Кол-во часов в месяц:		34	38	35	34	36	31	30	36	35	34	38	35	**416**

Таблица № 31

Шахматы
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	**28**
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	**28**
3.	Техническая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	**112**
4.	Тактическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	**112**
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	**116**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4			4			4			4		**16**
8.	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2		2		2	**12**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		4	4			8			4	4	4	**32**
Кол-во часов в месяц:		41	43	37	39	36	34	40	38	33	39	45	43	**468**

Таблица № 32

Шахматы
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	**38**
2.	Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	**38**
3.	Техническая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	**146**
4.	Тактическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	**146**
5.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	**32**
6.	Теоретическая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	**136**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		6			6			6			6		**24**
8.	Инструкторская и судейская практика		4			4			4			4		**16**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	4		10		4	6	4		10		**48**
Кол-во часов в месяц:		53	61	48	44	63	43	47	59	48	44	65	49	**624**

Таблица № 33

Шахматы
этап совершенствования спортивного мастерства (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
2.	Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	**74**
3.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	**166**
4.	Тактическая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16	16	**190**
5.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
6.	Теоретическая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16	16	**190**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		8			8			8			8		**32**
8.	Инструкторская и судейская практика		4			4			4			8		**20**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8		8	8		8	8		8	8		**64**
Кол-во часов в месяц:		69	80	60	68	80	57	65	80	60	68	84	61	**832**

Таблица № 34

Шахматы
этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	**56**
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
3.	Техническая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	**172**
4.	Тактическая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	**206**
5.	Психологическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
6.	Теоретическая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	**206**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		8		8		8		8		8		8	**48**
8.	Инструкторская и судейская практика		4		4		4		4		4		4	**24**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		20			19			20			19		**78**
Кол-во часов в месяц:		69	98	65	77	83	76	64	96	65	77	85	81	**936**

Таблица № 35

Шахматы
этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
3.	Техническая подготовка	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	**218**
4.	Тактическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	**228**
5.	Психологическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	**74**
6.	Теоретическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	**228**
7.	Участие в спортивных соревнованиях		10		10		10		10		12			**52**
8.	Инструкторская и судейская практика			10			8				6	4		**28**
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		8	10	16	8	10	8	9		9	8	**88**
Кол-во часов в месяц:		86	90	90	92	88	90	82	90	81	90	85	84	**1040**

Программный материал для практических занятий

Пауэрлифтинг I, II, III функциональные группы

Подбор упражнений в процессе практической подготовки осуществляется, исходя из уровня сохранности/потери возможностей организма, сохранности опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие гибкости: выкручивание прямых рук с палкой с малой шириной хвата, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах с нагрузкой и без, поднимание туловища из положения лежа на животе с помощью рук прогнувшись.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры;

Упражнения направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств: метание набивного двумя руками из-за головы в положении сидя, Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

Упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние дистанции (500 м); (чередование ходьбы и бега). Для колясочников бег в креслах-колясках (1000 м).

Упражнения для развития силы мышц: подтягивание на низкой перекладине (хватом снизу и сверху), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, броски набивного мяча 2-3 кг двумя руками и одной рукой слева и справа, из-за головы, упражнения упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц, упражнения на тренажерах. Не допускать негативных эффектов: увеличения массы мышц, повышения вязкости и снижения упругости.

Базовым для лиц всех функциональных групп (I-II-III), проходящих спортивную подготовку, является выполнение нормативов для зачисления на этап высшего спортивного мастерства: кистевая динамометрия, бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, подъем туловища из положения лежа, сгибание-разгибание рук из упора лежа.

Специальная и техническая подготовка.

Совершенствование техники жима штанги различными видами, развитие основных физических качеств.

Основная цель технической подготовки - достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки в пауэрлифтинге, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и д.). Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе тренировок и соревнований.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

Примерный план специальной подготовки:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х4п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5;80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п; 80% х3х4п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 75% х4х4п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п;80% х3х2п;85% х2х2п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4х3п; 75% х4х3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 80% х3х4п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 80% х3; 85% х2х5п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 75% х4х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 80% х3х4п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4х2п;80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п; 80% х3; 85% х2х3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4;80% х3х2п; 85% х2х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х макс.х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4х2п;

80% х3; 90% х1х3п.Жим гантелями 3п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х2п;

80% х3х2п; 85% х2х2п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим гантелями 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р. 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р. 70% х5; 80% х3; 85% х2х3п.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5;80% х3; 90% х1х2п; 95% х1х2п. Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5;

80% х3; 90% х1; 95% х1; 97% х1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.
Тренировка №3
Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.
Неделя №16
Тренировка №1
Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.
Тренировка №2
Жим штанги лежа 40%х8; 50%х6; 60%х4х3п.
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.

Примерный план теоретической подготовки

1.Основа совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий в пауэрлифтинге. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования спортивного мастерства и двигательных способностей спортсменов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2.Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклов подготовки.

3. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение. Техника безопасности

Требования к инвентарю и оборудованию. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной экипировке, инвентарю, оборудованию.

Техника безопасности в тренировочном и соревновательном процессе

5. Развитие пауэрлифтинга в мире и России

Краткая история возникновения и развития мирового пауэрлифтинга, в том числе в адаптивном спорте. Выдающиеся представители данных направлений, их участие в мировых первенствах, Олимпийских, Паралимпийских играх. Основные направления и проблемы развития современного пауэрлифтинга.

Характеристика и основные направления работы международных спортивных организаций инвалидов.

6.Основы комплексного контроля в системе подготовки

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния высококвалифицированных спортсменов в

пауэрлифтинге. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

7.Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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; фармакологические средства. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях тренировочного сбора.

8. Просмотр видеозаписей выступлений высококвалифицированных спортсменов по пауэрлифтингу (жим штанги лежа), учебных фильмов

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

Пулевая стрельба I, II, III функциональные группы

При организации тренировочного процесса необходимо учитывать, что у стрелков-пулевиков, имеющих поражение ОДА, основной дефект - отклонение со стороны опорно-двигательного аппарата, не затрагивающие основные жизненные функции организма.

Эффективность спортивной подготовки в пулевой стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий:

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена - под руководством тренера совершенствовать безупречное владение техникой отдельного выстрела. Общий результат выступления стрелка-пулевика на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого выстрела. В подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса является совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства (накопление знания о тактических решениях и опыт их практического применения).

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности. Владение техникой выполнения выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование.

3. Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелка к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

4. Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях. Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена и т.п., оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избегать психологических травм, ускорение психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы стрелка-пулевика, их взаимное влияние.

Техническая подготовка.

Хороший результат всей стрельбы - это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел - это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов: изготовка; прицеливание; управление спуском; дыхание.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа».

Основополагающим условием изготовки «лежа» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, позволяющее добиться такой устойчивости винтовки в течение 60 - 75 минут, которая может быть охарактеризована, как «идеальная». Особое внимание при стрельбе в изготовке «лежа» необходимо уделяется стабильно-однообразной отдаче оружия при выполнении выстрела.

Элементы техники выполнения выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «лежа»:

1. изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;
- ноги - без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;
- левая рука - выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160 градусов, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счет натяжения ружейного ремня;
- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- правая рука - локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки; длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений и напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;
- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1 - 2 см., мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

2. **прицеливание** – спортсмены обладают хорошей устойчивостью, поэтому используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) - в центре диоптра;

3. **управление спуском** - нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

4. **дыхание** - дыхание задерживается на время, необходимое для выполнения выстрела;

5. **выполнение выстрела** - соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

На этапах спортивной подготовки необходимо**,** поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»;
- производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовки при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-х кратного выполнения упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5 («лежа») и МВ-6 («лежа»);
-умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20 и более секунд;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких- либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно- последовательный (школа), плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
-способность контролировать («слушать себя») совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); отметки (оценки) выстрела, восприятия отдачи оружия.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:
- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всем его пути спортивного совершенствования. При необходимости - методика расчленения сложных действий на простые, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела

Выполнение выстрела из малокалиберной винтовки в изготовке «стоя»

Выполнение выстрела в изготовке «стоя» один из самых сложных видов стрельбы из винтовки. Основополагающим принципом изготовки «стоя» является рациональное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия, которое позволяет достичь устойчивого равновесия системы «стрелок - оружие», а также в каждой отдельно взятой попытке позволяет выполнить точный (правильный) выстрел без принудительного напряжения или непроизвольного включения отдельных групп мышц. Устойчивость винтовки при прицеливании должна быть охарактеризована как «хорошая» и «очень хорошая». Особое внимание при выполнении выстрела в изготовке «стоя» необходимо уделять координированному выполнению действий, направленных на устойчивое удержание оружия в точке (районе) прицеливание и нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания.

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «стоя»:

1. **изготовка** (стрелок становится боком к мишени):
- ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении);
- левая рука - подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза;

- пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка;
- затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы;
- локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;
- указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении;
- позвоночник - прогибается так и настолько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий;

2. **прицеливание** - наведение системы «стрелок-оружие» в цель (на мишень) при помощи прицельных приспособлений;
3. **управление спуском** - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца без включения (напряжение) каких - либо других групп мышц;
4. **дыхание** - задержка дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;
5. **выполнение выстрела** - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать**:**

- однообразие выполнения всех элементов изготовки;
- умение, принимая изготовку на огневом рубеже, точно, без погрешностей изготавливаться корпусом на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- умение использовать в пределах Правил соревнований подвижность частей винтовки: затыльника, крюка, прицельных приспособлений, подставки под тыльную часть кисти левой руки, а также расположение точек опоры, изменяя их с целью распределения центра тяжести своего тела для обретения устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий, постепенно уточняя их положение;
- умение удерживать систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия при выполнении нескольких выстрелов, серий, упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МВ-5 («стоя») и МВ-6 («стоя»);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в положении устойчивого равновесия (развитие статической выносливости), доводя время относительной устойчивости до 10-15-20-ти и более секунд;
- умение контролировать («слушать себя») статичность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-15-20-ти и более секунд;

- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца, без включения (напряжения) других групп мышц;
- другие способы управления спуском: плавно-последовательный, плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий и другие;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); восприятие отдачи оружия, отметки (оценки) выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:
- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на его пути спортивного совершенствования. При необходимости - методика расчленения сложных действий на простые, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Стрелкам при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

Техника выполнения выстрела из пистолетов.
Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по мишени с черным кругом:

1. **изготовка** (стрелок становится боком к мишени под углом, с небольшим разворотом):

- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок- оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;

- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

2. **прицеливание:** «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

3. **управление спуском** - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

4. **дыхание** - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

5. **выполнение выстрела:** соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

Необходимо постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательной периодически проводимой проверке;
- однообразное выполнение всех элементов изготовки;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2-3-х кратного выполнения упражнений: МП-1, МП-4 и МП-5 (первая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 10 - 15 - 20-ти секунд на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и оптимальной - до 20 - 30 секунд на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 20-ти и более секунд;
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета («ровной»

мушки в прорези) при прицеливании и закреплении лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;
- умение при прицеливании контролировать четкость видимости «ровной» мушки в прорези (планке) прицела; просвет между прицельными приспособлениями и «яблоком» (мишенью) воспринимается не столь же отчетливо;
- нажим на спусковой крючок, плавный, при усиливающемся постепенно давлении, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять рабочее состояние перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);
- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

-реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
-«ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
-затягивание (передержка) выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличивается колебание оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания;
- «дергание.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают стрелка на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Выполнение выстрела из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени.

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из спортивного (стандартного) пистолета по появляющейся мишени:

1. **изготовка** перед выполнением выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом):
- ноги - ступни на ширине плеч или чуть шире, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие», в тонусе (оптимальном напряжении);
- тонус мышц удерживающих систему «стрелок-оружие», несколько выше, чем при стрельбе по круглой мишени;
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - перед подъемом опущена под углом 45° , выпрямлена, закреплена в локтевом и лучезапястном суставах; при выполнении выстрела поднята в сторону мишени и закреплена еще и в плечевом суставе;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; стабильность этих усилий;

положение указательного пальца, направление нажима пальца на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

2. прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки, докладывая о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, во время выполнения выстрела и чуть дольше (это необходимо для обеспечения «ровного» положения мушки в прорези прицела); основное внимание сосредоточенно на «ровном» положении мушки в прорези прицела, мишень и путь к ней воспринимаются менее четко;

3. управление спуском - перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и при подходе к «району прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, завершение нажима; плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца; автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези прицела;

4. дыхание - остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела;

5. выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела.

На этапах спортивной подготовки необходимо**,** поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; проверив точность изготовки на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45°;

исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии;
- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;
- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;
- прицеливание при выводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления, убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для1-3 кратного выполнения упражнений: МП-2 и МП-5 (вторая половина) в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении каждого из 5-ти выстрелов серии с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении

(совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 15 - 25 секунд;
- умение контролировать («слышать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 20-ти и более секунд;
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;
- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении руки при подходе к центру мишени;
- нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча» выстрела);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема, выполнения выстрела и после него («продление рабочего состояния»);
- выполнение выстрела в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени, в затухающем движении, останавливаясь, без патрона и с патроном.

Все три работы – подъем, прицеливание и нажим на спусковой крючок выполняются «параллельно» (одновременно). Точность выполнения этого сложного по составу действия - результат тонкой координации, пришедшей с большим объемом тренировочной работы.

Необходимо выработать прочный навык по выполнению этих трех работ согласовано, во взаимосвязи, а затем довести их выполнение до автоматизма.

Совершенствование техники выполнения серии выстрелов нужно осуществлять, постепенно, последовательно усложняя условия выполнения части упражнения:
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение выстрелов с патроном на укороченных дистанциях по мишени - «белый лист»;
- выполнение «выстрелов» без патрона на укороченных дистанциях по мишени № 5;
- выполнение выстрелов без патрона и с патроном, чередуя их в разных комбинациях, на укороченных дистанциях по мишени № 5;
выполнение выстрелов без патрона и с патроном на полной дистанции по мишеням: «белый лист» и № 5;
- выполнение выстрела с патроном без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнения на соревнованиях;
- выполнение большой сери выстрелов из 5-ти патронов с коротким отдыхом между ними, сочетая с выполнением «выстрелов» без патрона.

Выполнение серий выстрелов из скоростного пистолета по пяти появляющимся мишеням

Требования, предъявляемые Правилами соревнований к изготовке при стрельбе из скоростного пистолета:

1. **изготовка** перед началом выполнения серии на первую мишень (стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом):

- ноги - ступни на ширине плеч, чуть шире, чем при стрельбе по появляющейся мишени, почти параллельно, колени закреплены с небольшим усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении;
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе по появляющейся мишени;
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в оптимальном напряжении;
- правая рука - перед подъемом опущена под углом 45°, выпрямлена и закреплена в локтевом и лучезапястном суставах, при выполнении серии выстрелов поднята в сторону мишеней и закреплена еще и в плечевом суставе;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать « ровное» положение мушки в прорези;
- тонус мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие», более высокий, чем при стрельбе из спортивного пистолета по появляющейся мишени;

2. прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; стабильность усилий всех мышц, участвующих в работе, необходимо сохранять при опускании руки перед докладом о готовности, с началом подъема руки с оружием, во время прямолинейного движения вверх, переходящего в плавное торможение на последней трети или четверти пути подъема и плавную остановку в «районе прицеливания», при выполнении выстрела по первой мишени, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца серии и чуть дольше); подняв руку с пистолетом, стрелок должен выполнять выстрелы в «район прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; основное внимание сосредоточено на «ровной» мушке в прорези прицела, мишени и путь к ним воспринимаются менее четко;

3. управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези; перед подъемом палец накладывается на спусковой крючок с небольшим (индивидуально) усилием, оно увеличивается с началом торможения и продолжается до выстрела; с началом перехода на следующую мишень палец быстро отпускает спусковой крючок и, быстро возвращаясь, нажимает на него; преодолев две трети рабочего хода спускового крючка, замедляет движение и продолжает равномерный нажим до выстрела; только с началом переносов оружия с мишени на мишень стрелок быстро отпускает палец и вновь начинает нажим движением быстрым, замедляющимся на двух третях рабочего хода и продолжающим равномерное давление до выстрела (так называемая «петля»);

4. дыхание — при прицеливании и выполнении серии из 5-ти выстрелов остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для ее выполнения;

5. выполнение выстрела: соединение (координирование) в единое целое всех элементов техники выполнения выстрела.

Необходимо**,** поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- однообразное выполнение всех элементов изготовки;

- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц, удерживающих его при выполнении серии выстрелов;
умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие» перед выполнением серии из 5-ти выстрелов: проверив точность изготовки на мишень, нужно прицелиться в центр нее, «закрепить» все мышцы, удерживающие систему «стрелок-оружие», особенно внимательно контролируя мышцы кисти руки, в которой находится пистолет, опустить руку под углом 45°;
- производить самопроверку расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;
- подъем руки с пистолетом на уровень центра мишени при неизменном положении «ровной» мушки в прорези;
- прямолинейное движение руки до уровня центра мишени, быстрое, точное, плавно переходящее в торможение на последней трети или четверти пути подъема и остановку в «районе прицеливания», чтобы не подняться выше него и не возвращаться;
- прицеливание при вводе всей системы в центр мишени: с началом торможения опустить взгляд, «встретить» прицельные приспособления; убедиться в том, что мушка в прорези прицела «ровная», продолжая подъем и при необходимости уточняя положение мушки, произвести выстрел в «районе прицеливания», центр которого совпадает с центром мишени; при переходе на вторую и следующие мишени необходим строгий контроль за стабильностью мышечных усилий по удержанию пистолета и «ровной» мушкой в прорези;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези (планке) прицела, воспринимать мишени и путь к ним не столь отчетливо;
умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении серии из 5-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для освоения объема тренировочных нагрузок, обеспечивающих 1-2-3-х кратное выполнение упражнений МП-7 и МП-8 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении серии из 5-ти выстрелов с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости) до 15-20 секунд;
- способность сохранять стабильность усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава перед началом подъема руки, во время подъема, выполнения первого выстрела, при переходах к выстрелам по второй, третьей, четвертой, пятой мишеням (стабильность усилий должна сохраняться до конца выполнения серии и чуть дольше);
- управление спуском: перед подъемом указательный палец накладывается на спусковой крючок с определенным усилием (индивидуально), оно увеличивается с началом подъема, при переходе от быстрого движения к торможению, оставшаяся часть натяжения спуска преодолевается в затухающем движении при подходе к центру мишени;
-нажим на спусковой крючок, быстрый, плавный, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок при переходе на следующую мишень;
- умение после выполнения выстрела плавным заворотом всей системы «стрелок-оружие» переходить на следующую мишень;
- автономную работу указательного пальца;

- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд;
координирование элементов техники выполнения каждого из выстрелов серии и серии в целом: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время подъема руки, выполнения выстрела по первой мишени, переходах и выполнении выстрелов по второй, третьей, четвертой и пятой мишеням и чуть дольше («продление рабочего состояния»).

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем.

Выполнение выстрела из произвольного пистолета

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из произвольного пистолета:

1. **изготовка** перед выполнением выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом):
- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в оптимальном напряжении, несколько большем, чем при стрельбе из стандартного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров;
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы,
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);
- правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;
- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца, усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола; удачно выполненная ортопедическая рукоятка позволяет удерживать в равновесии пистолет и «ровную» мушку в прорези при небольших стабильных мышечных усилиях; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

2. прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью в «районе прицеливания» с несколько большим

просветом, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени с черным кругом на дистанции 25 метров, мишень и просвет воспринимаются не столь отчетливо;

3. управление спуском - плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

4. дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

5. выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

На этапах спортивной подготовки необходимо**,** поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;
- однообразное выполнение всех элементов изготовки;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: в тренировочных группах (второго года обучения) выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и отдельных серий из 10-ти выстрелов; выполнение значительного количества серий из 10-ти выстрелов и упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: МП-3, МП-6 и МП-11 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости); доведение времени относительной устойчивости до 20 -30 секунд;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20-ти и более секунд; особое внимание необходимо уделять мышцам плечевого пояса (вес матчевого пистолета значителен);
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий мышц по удержанию пистолета при прицеливании;
- альтернативные способы управления спуском;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность» работ);
- умение убедить своих спортсменов в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела, просвета между прицельными приспособлениями и «яблоком» мишени, сама мишень и «просвет» воспринимаются не столь отчетливо, как при стрельбе на 25 метров;
- выполнение нажима плавно, с постепенным усилением давления на спусковой крючок;
- автономную работу указательного пальца;
- выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (вниманием) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»);

- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском - основного элемента техники выполнения выстрела:

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренером;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем;

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела;
- «дергание».

Выполнение выстрела из пневматического пистолета.

Требования, предъявляемые правилами соревнований к изготовке для стрельбы из пневматического пистолета:

1. **изготовка** - перед выполнением выстрела (стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом):

- ноги - ступни на ширине плеч, почти параллельно, колени закреплены с усилием, ягодичные мышцы в оптимальном напряжении (в тонусе);
- туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении), большем, чем при стрельбе из спортивного пистолета по мишени № 4 на 25 метров;
- голова - недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, это снимает излишнее напряжение мышц шеи, удерживающих голову в устойчивом положении;
- глаза - повернуты на 10-15° в направлении прицеливания, компенсируя недоворот головы;
- левая рука - свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, мышцы в тонусе (оптимальном напряжении);

правая рука - поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;

- указательный палец - накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;
- хватка - положение большого, среднего, безымянного пальцев, мизинца; усилия всех пальцев создают и сохраняют равновесие в удержании пистолета, они направлены в точку, лежащую в плоскости, параллельной оси канала ствола, стабильность этих усилий; положение указательного пальца, направление нажима на спусковой крючок не должно нарушать «ровное» положение мушки в прорези;

2. прицеливание - «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих пистолет, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удержание четко видимой «ровной» мушки в прорези открытого прицела под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются чуть менее четко, чем прицельные приспособления;

3. управление спуском - палец накладывается с усилием (индивидуально), плавный нажим на спусковой крючок вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно, без резкого ускорения движения пальца, автономная работа указательного пальца, не нарушающая «ровное» положение мушки в прорези;

4. дыхание - при прицеливании и выполнении выстрела остановка (задержка) дыхания на время, необходимое для выполнения выстрела;

5. выполнение выстрела - соединение (координирование) в единое целое элементов техники выполнения выстрела («параллельность работ»).

На этапах спортивной подготовки необходимо, поняв и осмыслив, освоить, закрепить в прочный навык и постоянно совершенствовать следующее:

- умение точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие», производить самопроверку;
- исправление неточностей в изготовке, обнаруживаемых при обязательных периодически проводимых проверках;
- однообразное выполнение всех элементов изготовки;
- однообразие хватки не только по положению пистолета в руке, но и по стабильности усилий мышц пальцев, удерживающих его при выполнении выстрела;
- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» и руку с пистолетом, прицеливаясь, (совершенствование силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с непродолжительным отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления (без затруднений) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для 1-2 кратного выполнения упражнений: ПП-1, ПП-2 и ПП-3 в соответствии с Правилами соревнований;
- умение при выполнении выстрела с момента затаивания дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (совершенствование статической выносливости), доведение времени относительной устойчивости до 20 - 30 секунд;
- удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 и более секунд;
- способность, выполняя выстрел, серию, упражнение, концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию пистолета при прицеливании и закреплению лучезапястного сустава до выстрела, во время и после него;
- умение при прицеливании контролировать четкую видимость «ровной» мушки в прорези прицела; «яблоко» мишени и просвет между ним и прицельными приспособлениями воспринимаются чуть менее отчетливо, чем «ровная» мушка в прорези прицела;
- выполнение нажима плавно, постепенно усиливая давление на спусковой крючок, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- автономную работу указательного пальца;
- доведение управления спуском до автоматизма на фоне благоприятного сочетания четко выполняемых всех элементов техники выстрела;
- координирование элементов техники выполнения выстрела: удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);
- способность контролировать (внимание) и сохранять «рабочее состояние» перед, во время и после выполнения выстрела («продление рабочего состояния»). При стрельбе из пневматического оружия этому следует уделять особое внимание, так как процесс выстрела проходит медленнее: начальная скорость полета пульки в два раза меньше, чем у малокалиберного патрона;
- выполнение выстрела в «районе колебаний» без патрона и с патроном;
- умение контролировать («слушать себя») стабильность усилий мышц.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спускоосновного элемента техники выполнения выстрела:

- многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («подлавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание (передержка) выстрела.

Дополнительные темы практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробоиной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из «рабочего состояния», поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой «дергание» и «встречу выстрела;
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнений на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- темп и ритм при стрельбе в разных видах оружия и упражнениях;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности погодных условий, их влияние: температуры окружающего воздуха, изменений освещенности (переменная облачность), порывов ветра;
- особенности выполнения выстрелов в финале и др.

Примерный план теоретической подготовки

1.Основа совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий в пулевой стрельбе. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования спортивного мастерства и двигательных способностей спортсменов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2.Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости на различных этапах годичного цикла подготовки. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклов подготовки.

3. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в пулевой стрельбе. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Развитие пулевой стрельбы в мире и России: история и современные тенденции

Краткая история возникновения и развития пулевой стрельбы, в том числе в адаптивном спорте. Выдающиеся стрелки-пулевики, их участие в мировых первенствах, Олимпийских, Паралимпийских играх. Основные направления и проблемы развития.

Характеристика и основные направления работы международных спортивных организаций инвалидов.

5.Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность за несоблюдение мер безопасности и правил обращения с оружием.

Баллистика.

6. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка

Заводы-изготовители: отечественные и зарубежные.

Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22,ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пулек. Марки видов оружия, патронов и пулек.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Одежда стрелка по движущейся мишени: куртка, обувь спортивная или повседневная. Требования, предъявляемые Правилами соревнований. Мишени, их размеры.

Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного оружия.

7.Основы комплексного контроля в системе подготовки

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния высококвалифицированных спортсменов в пулевой стрельбе. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

8.Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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; фармакологические средства. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях тренировочного сбора.

Шахматы I, II, III функциональные группы

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется уровнем физического развития и подготовленности спортсменов, периодом тренировочного процесса и конкретными задачами тренировки.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. **В** различных исходных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища.

Упражнения для развития мышц ног**.** Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Отжимание.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, баскетбол, настольный теннис, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий

Легкоатлетические упражнения. Бег: для девочек — от 500 до 1000 м, от 1000 до 1500 м — для юношей; прыжки в длину с места, прыжки в высоту. Спринт для мальчиков и девочек на 30 м и 100 м.

Базовым является выполнение нормативов для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки: кистевая динамометрия, бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях и сгибание-разгибание рук из виса на перекладине. При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения конкретного упражнения, выполняются альтернативные упражнения.

Совершенствование стратегии, техники и тактики шахмат

Задачи подготовки: совершенствовать индивидуальное технико-тактическое мастерство, повышать устойчивость и надежность психических качеств в экстремальных условиях соревнований, достигать наивысших спортивных результатов.

Дальнейшее совершенствование шахматиста ведется в соответствии с заданиями в индивидуальных планах, достижением показателей выступлений сильнейших шахматистов.

Особое внимание на данном этапе уделяется совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного ранга. Достижение и сохранение спортивных результатов.

Специальная подготовка

Дебютная подготовка. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Миттельшпиль. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста.

Эндшпиль. Совершенствование индивидуального стиля шахматиста. Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка.

Морально-волевые качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои

действия, взаимопомощь, выручка, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства шахматистов. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Интеллектуальное самообразование спортсмена.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена. Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки шахматистов перед стартом. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

Примерный план подготовки:

Дебютные катастрофы.
Дебютные катастрофы (продолжение). Изучение дебютных ловушек.
Рост шахматиста. На примере работы Дворецкого с Дреевым.
Рост юного шахматиста (продолжение).
Риск в решающей партии.
Риск в решающей партии (продолжение).
Игра на мат.
Игра на мат (продолжение).
Дебюты в матчах на первенство мира. Матч Чибурданидзе-Александрия.
Дебюты в матчах на первенство мира (продолжение).
Недоброкачественные новинки.
Недоброкачественные новинки (продолжение).
«Своя теория»
«Своя теория» (продолжение).
Защита Пирца-Уфимцева. На примере партий из книги Дворецкого.
Защита Пирца-Уфимцева (продолжение). Атакующие схемы (по дебютным базам).
Разменная «испанка». На примере книги Дворецкого.
Разменная «испанка» (продолжение). По дебютным базам.
Дебютные тонкости.
Дебютные тонкости (продолжение).
Кто кого атакует. На примере творчества Э. Ласкера.
Кто кого атакует (продолжение). Позиции для разыгрывания.
Накопление мелких преимуществ.
Накопление мелких преимуществ (продолжение).
Равная борьба.
Равная борьба (продолжение).
Борьба за инициативу.
Борьба за инициативу (продолжение).
Позиционная жертва.
Позиционная жертва (продолжение).
Дебютные дискуссии гроссмейстеров.
Дебютные дискуссии гроссмейстеров (продолжение).
Буря на шахматной доске. Острые партии.
Буря на шахматной доске. Острые партии (продолжение).
Обработка висячих пешек.

Обработка висячих пешек (продолжение).
Из дебюта в эндшпиль.
Из дебюта в эндшпиль (продолжение).
Техника.
Техника (продолжение).
Позиционная борьба в миттельшпиле.
Позиционная борьба в миттельшпиле (продолжение).
Выбор пешечной структуры.
Выбор пешечной структуры (продолжение).
Подрыв.
Подрыв (продолжение).
Блокада проходных пешек.
Блокада проходных пешек (продолжение).
Два слона.
Два слона (продолжение).
Нестандартный размен.
Нестандартный размен (продолжение).
Поучительные ошибки.
Поучительные ошибки (продолжение)
Перевес в пространстве.
Перевес в пространстве (продолжение).
Маршруты для ладьи.
Маршруты для ладьи (продолжение).
Профилактика.
Профилактика (продолжение).
Таинственные ходы ладьей.
Таинственные ходы ладьей (продолжение).
Тренировка с гроссмейстерами.
Тренировка с гроссмейстерами (продолжение).
Стратегический план.
Стратегический план (продолжение).
Как формируется план.
Как формируется план (продолжение).
Столкновение планов.
Столкновение планов (продолжение).
Инициатива.
Инициатива (продолжение).
Техника реализации выигранных позиций.
Техника реализации выигранных позиций (продолжение).
Атака малыми силами.
Атака малыми силами (продолжение).
Выбор возможностей.
Выбор возможностей (продолжение).
Выводы из поражения.
Выводы из поражения (продолжение).
Когда техника подводит.
Когда техника подводит (продолжение).

Оценка позиции.
Оценка позиции (продолжение).
Практикум в тактике.
Практикум в тактике (продолжение).
Активная защита.
Активная защита (продолжение).
К чему приводит безынициативность.
К чему приводит безынициативность (продолжение).
Переломные моменты борьбы.
Переломные моменты борьбы (продолжение).
Ловушки.
Ловушки (продолжение).
Техника в эндшпиле.
Техника в эндшпиле (продолжение).
Этюд.
Этюд (продолжение).
Выбор плана.
Выбор плана (продолжение).
Король устанавливает рекорды.
Король устанавливает рекорды (продолжение).
Безвариантные комментарии.
Безвариантные комментарии (продолжение).
Минированные поля.
Минированные поля (продолжение).
Переход в пешечный эндшпиль.
Переход в пешечный эндшпиль (продолжение).
Крепость.
Крепость (продолжение).

Теоретическая подготовка

1.Основа совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий шахматистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования спортивного мастерства и двигательных способностей спортсменов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Международное спортивное шахматное движение. Российская федерация шахмат.

2.Общие сведения об истории развития шахмат.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Мастера XVII века. Алгебраическая нотация. Андре Филидор и еготеория. Французские и английские шахматисты первой половины XIX века. Первые международные турниры. Автомат Кемпелена. Выдающиеся шахматисты середины XIX века Адольф Андерсен и Пол Морфи. Борьба за звание чемпиона мира.

Проникновение шахмат в Россию. Первые русские мастера А.Петров, К.Яниш, братья Урусовы. И.Шумов. Первые шахматные журналы. Первый чемпион мира В.Стейниц и его учение. М.Чигорин —основоположник русской шахматной школы. Э.Ласкер и его подход к шахматам.

Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Участие в международных турнирах. Образование ФИДЕ. Чемпионы мира Х.Капабланка, А.Алехин, М.Эйве и т.д.. Первый советский чемпион мира М.Ботвинник. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Советские чемпионы мира. Выдающиеся шахматисты нашего времени (В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский, Р.Фишер, А.Карпов, Г.Каспаров, В.Крамник, В.Ананд).

Развитие шахматной мысли (З.Тарраш, А.Нимцович, Р.Рети). Творчество Г.Пильсбери, А.Рубинштейна, Е.Боголюбова, Д..Бронштейна, П.Кереса, Е.Геллера, БЛарсена, В.Корчного, Л.Полугаевского, Л.Портиша, С.Глигорича, В.Иванчука и д.р.

3.Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка

Морально-волевые качества.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства шахматистов. Основные средства волевой подготовки.

Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции психоэмоцианального состояния спортсмена.

Методика непосредственной предсоревновательной психической подготовки шахматистов перед соревнованием. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и ее роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

4.Основы методики тренировки в шахматах

Задачи и содержание процесса тренировки. Единый процесс формирования и совершенствования двигательных и умственных навыков, развития физических и морально-волевых качеств спортсменов.

Основные требования к организации и проведению тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность.

Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Части тренировочного занятия, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание тренировочных занятий.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, методы контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Методы контроля за уровнем развития физической подготовленности и умственной работоспособности шахматистов. Ознакомление с контрольными нормативами по общей и специальной подготовке.

Содержание предсоревновательных комплексов индивидуальных занятий. Основы методики самостоятельных занятий.

5. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в шахматах: тренировочные встречи, соревнования; рейтинг. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

6.Основы комплексного контроля в системе подготовки шахматиста

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния высококвалифицированных спортсменов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

7.Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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; фармакологические препараты. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях тренировочного сбора.

8. ЕВСК. Просмотр видеозаписей выступлений высококвалифицированных спортсменов, учебных фильмов

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Обучающиеся нуждаются в нормализации психических состояний для адаптации к постоянно высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам и достижению высокого спортивного результата.

Дополнительно психологическая подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА направлена на преодоление психологических комплексов. Врожденное или приобретенное нарушение функций и систем организма и, следующая за этим инвалидизация, оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к повторяющемуся процессу потери смысла жизни.

Психологическая подготовка обучающихся лиц с ПОДА, к соревнованию выходит на первый план и направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, проводящаяся в течение года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных стартах.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед состязанием, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

Особая роль в этом случае принадлежит тренеру, который с помощью специализированной разминки, тактических установок перед соревнованиями уменьшает

степень тактической неопределенности ситуаций и уровня притязаний и проявлений личностных качеств обучающихся.

В процессе управления психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства психологической подготовки обучающихся:

- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

- сопряженные – моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности.
- специальные - стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Таблица № 36

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

психологической подготовки спортсмена к основным и главным соревнованиям годичного цикла

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к соревнованию
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование

7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена

Конкретные средства, методы, сроки решения задач устанавливаются тренером совместно с лицом, проходящим спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, в соответствии с календарем мероприятий и группой спортивных дисциплин (пауэрлифтинг, пулевая стрельба, шахматы).

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Учебно-тематический материал по спортивным дисциплинам, этапам (годам) спортивной подготовки представлен в таблицах № 37 – 39 Программы

Таблица № 37

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг»

Тема	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	До года	Свыше года	
Основа совершенствования спортивного мастерства	-	1	2	2	2	2	3
Основы методики тренировки	1	1	2	2	2	2	3
Анализ соревновательной деятельности	1	1	2	2	2	2	2
Оборудование, инвентарь и снаряжение. Техника безопасности	1	1	1	1	2	2	2
Развитие пауэрлифтинга в мире и России	1	2	1	1	2	2	2
Основы комплексного контроля в системе подготовки. Самоконтроль.	1	1	1	1	1	2	2
Восстановительные средства и мероприятия	1	1	1	1	1	2	2
Итого часов:	**6**	**8**	**10**	**10**	**12**	**14**	**16**

Таблица № 38

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп по спортивной дисциплине «пулевая стрельба»

Тема	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	До года	Свыше года	
Основа совершенствования спортивного мастерства	-	1	2	2	3	3	3
Основы методики тренировки	1	1	2	2	3	3	3
Анализ соревновательной деятельности	1	1	2	2	2	2	3
Оборудование, инвентарь и снаряжение. Техника безопасности	1	1	1	2	2	2	3
Развитие пулевой стрельбы в мире и России	1	2	1	2	2	2	3
Основы комплексного контроля в системе подготовки. Самоконтроль.	1	1	1	1	2	2	3

Восстановительные средства и мероприятия	1	1	1	1	2	2	2
Итого часов:	**6**	**8**	**10**	**12**	**16**	**16**	**20**

Таблица № 39

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп по спортивной дисциплине «шахматы»

Тема	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	До года	Свыше года	
Основа совершенствования спортивного мастерства	13	19	17	20	28	30	33
Основы методики тренировки в шахматах	13	19	17	20	27	30	33
Анализ соревновательной деятельности	14	18	17	20	27	30	33
Морально-волевая, интеллектуальная и специальная психическая подготовка	14	18	17	19	27	29	33
Общие сведения об истории развития шахмат	14	18	16	19	27	29	32
Основы комплексного контроля в системе подготовки шахматиста. Самоконтроль.	14	18	16	19	27	29	32
Восстановительные средства и мероприятия	14	18	16	19	27	29	32
Итого часов:	**96**	**128**	**116**	**136**	**190**	**206**	**228**

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 «спорт лиц с поражением ОДА».

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

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 обучающихся разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

На спортивную подготовку допускается зачисление обучающихся, 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.

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

5.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта и спортивных дисциплин, распределение обучающихся на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

3) Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных мероприятий (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;

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

зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

6) 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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

7) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

8) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 4 годы обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 3 по 4 год обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 2) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

9) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

10) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

11) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

12) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 тира для спортивной дисциплины: пулевая стрельба;

наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин шахматы;

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)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 40-41) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 42) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 40

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

п/п	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
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
9.	Магнезница	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плинты для штангистов	пар	3
16.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24.	Стенка гимнастическая	штук	4

25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажер гравитон	штук	1
28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30.	Тренажер кроссовер	штук	1
31.	Тренажер пресс-машина	штук	1
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
36.	Брусья гимнастические	штук	1
37.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	2
38.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
39.	Лента спортивная (эспандер)	штук	6
40.	Мат гимнастический	штук	4
41.	Мишень	штук	60 000
42.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
43.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	120 000
44.	Перекладина гимнастическая	штук	2
45.	Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	100 000
46.	Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя	штук	3
47.	Скакалка спортивная	штук	3
48.	Скамейка гимнастическая	штук	2
49.	Спортивная (активная) коляска для пулевой стрельбы	штук	4
50.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	6
51.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	6
52.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	6
53.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	6
54.	Стрелковый компьютерный тренажер (типа Скат)	штук	6
55.	Футляр для перевозки оружия	штук	24
56.	Футляр для перевозки патронов	штук	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
57.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
58.	Доска шахматная демонстрационная с набором демонстрационных фигур	комплект	1
59.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	6
60.	Интерактивное оборудование (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	комплект	1
61.	Мат гимнастический	штук	2
62.	Мяч для метания 150 г	штук	3
63.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
64.	Мяч теннисный	штук	6
65.	Ноутбук	штук	1
66.	Секундомер	штук	2
67.	Скамейка гимнастическая	штук	2
68.	Стол шахматный	штук	3
69.	Стул	штук	6
70.	Часы шахматные	штук	3

Таблица № 41

Спортивный инвентарь, передаваемый 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Магнезия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Мишень	штук	на обучающегося	-	-	800	-	2500	-	3000	-
6.	Наушники-антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
7.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4	1	4
8.	Патрон (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	8 000	-	24 000	-	30 000	-
9.	Пневматическая пулька (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	12 000	-	16 000	-	20 000	-
10.	Подставка для удержания оружия для стрельбы лежа и стоя	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

11.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
12.	Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280 000 выстре-лов	1	160000 выстре-лов	1	80 000 выстре-лов
13.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100 000 выстре-лов	1	80 000 выстре-лов	1	60 000 выстре-лов
14.	Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	280 000 выстре-лов	1	160000 выстре-лов	1	80 000 выстре-лов
15.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	1	100 000 выстре-лов	1	80 000 выстре-лов	1	60 000 выстре-лов
Для спортивной дисциплины шахматы «I, II, III функциональные группы»											
16.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	1	4	1	3	1	2

Таблица № 42

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
8.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Трико для жима штанги	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1	2	1
12.	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
13.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)											
15.	Ботинки стрелковые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
16.	Брюки стрелковые винтовочные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
17.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
21.	Перчатка стрелковая винтовочная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
22.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Спортивный костюм тренировочный	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
24.	Спортивный парадный костюм	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
25.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
27.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
29.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
30.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)											
31.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
32.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
33.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
34.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
35.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
36.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
37.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным 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 № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), 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).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71704);
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 N 1341 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА".
7. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
8. Бартай В.М. Физическая культура в школе и дома. – Ростов Н/Д: Феникс, 2001.
9. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
10. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
11. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
12. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
13. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий,//АФК№1(29)2007.,с.8.
14. Лапшин В.А., Пузанов Б.П.Основы дефектологии – М.,1990.320 с.
15. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры/ Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2000 - 152с.
16. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта,//Необычный спорт №4(9)2007.,с.5.

17. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. Рожкова.- М.: Советский спорт, 2009.- 784с.: ил.
18. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
19. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.
20. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов / Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт,2008 – 248 с.
21. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
22. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
23. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2007.- 296с.: ил.
24. Типовой план-проспект учебной программы для физкультурно-спортивного клуба инвалидов – М.: ГК РФ по фищзической культуре и спорту, 2003 – 83с.
25. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под ред.проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д, 1999.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.:Академия,2002.
28. Хода Л.Д., Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б. и др. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья,// АФК № 2(30) 2007.,с.21.
29. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.
30. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт.2003. – 464 с.ил.

7.2. Перечень информационно-методического обеспечения

http://sportcom.ru/portal/russia/orgs/	Министерство спорта Российской Федерации
http://minmolodsport.saratov.gov.ru/	Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области
www.paralympic.org	Международный Паралимпийский комитет
www.paralymp.ru	Паралимпийский комитет России
www.garant.ru	Информационно-правовой портал ГАРАНТ
www.rezeptsport.ru/	Спортивный портал РЕЦЕПТ-СПОРТ

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 93 (девяносто три) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев