**АННОТАЦИЯ**

**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»** **(ПАУЭРЛИФТИНГ)**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА).

Основное направление программы – спортивный отбор детей, создание условий для прохождения спортивной подготовки, углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, развития физических качеств и функциональных возможностей, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «Пауэрлифтинг».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, в том числе: большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса; постепенное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

* этап начальной подготовки – без ограничений;
* тренировочный этап – без ограничений;
* этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет 10 лет.