



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 408

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями «Пауэрлифтинг»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1308 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; Приказа Минспорта России от 28.11.2022 № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями «Пауэрлифтинг» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.
2. Директору обособленного подразделения (Н.И. Кравченко) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.
3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.

4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с интеллектуальными нарушениями «Пауэрлифтинг» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Вторушин', is positioned between the title 'Директор' and the printed name 'М.П. Вторушин'.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- _____ от _____

Подготовил:
Заместитель директора по физкультурно-
Массовой и спортивной работы
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»



В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 408 от 19.04.2023 ознакомлены:

Кравченко Н.И. _____

**Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Центр адаптивного спорта»**

Утверждено
приказом директора
№ _____ от _____ 2023 г.
_____ М.П. Вторушин



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
(дисциплина – пауэрлифтинг)**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1308;

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023г.

Содержание

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	12
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	18
2.3.3.	Спортивные соревнования	20
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	37
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	44
2.6.1.	Теоретическая часть.	44
2.6.2.	План антидопинговых мероприятий.	50
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	55
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	60
3.	Система контроля	68
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	68
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	70
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	83
4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплина пауэрлифтинг)	86
4.1.	Особенности вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями	86
4.2.	Учебно-тематический план	109

5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	117
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	118
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	118
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	122
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	124
ПРИЛОЖЕНИЯ		
	Приложение 1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	127
	Приложение 2. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»	130
	Приложение 3. Программа для родителей (1 уровень)	132
	Приложение 4. Программа для родителей (2 уровень)	133

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт для людей с интеллектуальными нарушениями – это один из главных механизмов социализации и интеграции в общество. Начинается это с детства – именно через спорт ребята познают такие важнейшие ценности, как дружба, взаимовыручка, способность вместе достигать поставленной цели.

Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Основными задачами системы адаптивного физического воспитания являются:

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

По статистике людей с интеллектуальными нарушениями значительно больше, чем с другими ограниченными возможностями.

В 1992 г. спортсмены с нарушением интеллекта впервые приняли участие в соревнованиях Паралимпийских игр, которые прошли в Мадриде, в отличие от остальных видов программы, которые проводились в то же время в Барселоне. Соревнования проводились по легкой атлетике, плаванию и настольному теннису, на сегодняшний день они также входят в Паралимпийскую программу спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - ЛИИ).

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИИ), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – пауэрлифтинг), (далее – Программа), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1082 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

– Пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 28.11.2022г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. N 3081-р;

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;

– Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1308 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– Приказ Минспорта России от 3.08.2022г.№ 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Программа ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития лиц с интеллектуальными нарушениями;
- формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- формирование и развитие спортивных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов с интеллектуальными нарушениями освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка лиц с интеллектуальными нарушениями, проявивших выдающиеся способности в пауэрлифтинге;
- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение спортсменами теоретических знаний о пауэрлифтинге, правилах вида спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» +lift — «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с нарушениями психического и интеллектуального развития. Согласно данным мировой статистики, умственно отсталыми людьми признаются 2,5-3% населения, в России это заболевание встречается в 1% случаев. Умственная отсталость занимает ведущее место среди других инвалидизирующих заболеваний, имеющих комплексные, необратимые последствия. Функциональные отклонения в развитии, различные нарушения психического и физического развития, возникающие в результате органического поражения центральной нервной системы, требуют от специалистов создания особых условий для удовлетворения естественных потребностей в движении лиц с умственной отсталостью. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о привлечении спортсменов с нарушенным интеллектом к систематическим занятиям адаптивным спортом с целью увеличения их двигательной активности.

На сегодняшний день доказано, что занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом являются мощным средством коррекции и компенсации дефектных психофизических функций спортсменов с умственной отсталостью. Основным фактором на таких занятиях являются физические упражнения, с помощью которых достигается направленное действие на занимающегося и решаются разнообразные общие и специальные задачи. Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными актами, взаимосвязаны с развитием целого ряда психических познавательных процессов (мышление, память, речь и др.), а значит, и с развитием интеллектуальной и эмоциональной сферами: они формируют волю, характер, развивают убеждения, потребности - являются мощным социализирующим средством. Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью

подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;

- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;

- простота материального обеспечения по сравнению со многими другими дисциплинами;

- сведение к минимуму случаев травматизма;

- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральную нервную систему, способствует развитию силовых и координационных способностей.

Победители и призеры соревнований согласно правилам вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в спортивной дисциплине «Пауэрлифтинг» определяются в каждой весовой категории по сумме трех упражнений: приседания, жим лежа, становая тяга. Абсолютные чемпионы определяются по формуле IPF, согласно возрастным цензам.

Соревнования проводятся в троеборье по следующим весовым категориям: 43 кг, 47 кг, 52 кг, 53 кг, 57 кг, 59 кг, 63 кг, 66 кг, 72 кг, 74 кг, 83 кг, 84 кг, 84+ кг, 93 кг, 105 кг, 120 кг, 120+ кг.

Классификация спортсменов с нарушением интеллекта

Критерии годности спортсмена с интеллектуальными нарушениями, проходящим спортивную подготовку в соответствии с Программой определяют в соответствии с классификацией, размещенной на официальном сайте Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: <https://www.rsf-id.ru/dokumenty/godnost-i-klassifikatsiya.html>. Информация постоянно обновляется и дополняется.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий пауэрлифтингом возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год, на основании медицинского заключения. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной

комиссией субъекта РФ, комиссией всероссийской федерации лиц с интеллектуальными нарушениями, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей (бывают исключения). К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий пауэрлифтингом, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях, но требуется рассмотрение каждого случая в индивидуальном порядке.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 10 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и специфических особенностей занимающихся.

На этапах учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя с

учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.1).

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
<i>Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года	5
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	4
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

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 интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

В Бюджетном учреждении дополнительного образования ХМАО-Югры «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта» организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

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

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2 в соответствии с утвержденным ФССП «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» для спортивной дисциплины «паэурлифтинг».

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

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

Основными формами обучения, применяемыми при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут.

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.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма обучения

физическим упражнениям. Базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность обучающегося и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Соотношение видов спортивной подготовки изменяется по мере повышения уровня тренированности.

Таблица 3

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг						
Общая физическая подготовка (%)	45-51		40-45		21-27	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	28-30		32-36		37-41	41-44
Техническая подготовка (%)	18-24		18-22		15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	1-5		2-3		1-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая	0-2		1-3		1-3	1-3

подготовка (%)				
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	2-5	3-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий обучающегося. Каждая часть учебно-тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм. Служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех дисциплинах может быть схожей и состоять из комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

На подготовительную часть в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья). Все упражнения выполняются дозированно, учитывая индивидуальные возможности и особенности спортсменов.

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств обучающихся.

По времени основная часть может длиться от 30 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, индивидуальных особенностей, целей и задач занятия.

Средства основной части — классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных дисциплин.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, (при необходимости) задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части — несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, растяжка.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части

учебно-тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия – самый детализированный план, необходимый для построения и управления учебно-тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Задачи

Дата

Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Тренеру-преподавателю необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

К таким мерам относятся:

- инструктажи занимающихся;
- обеспечение необходимой страховки во время занятий учебно-тренировочных групп;
- четкое определение учебно-тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
- контроль за тренировочной одеждой и обувью.

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности, которые могут возникнуть при проведении занятий.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.

6. Строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем.
7. Не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований (по возможности).
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник учебно-тренировочных занятий (по возможности, учитывая индивидуальные способности спортсмена с интеллектуальными нарушениями).

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин определяются учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

Групповые занятия, в которых объединяются учащиеся одной нозологической группы (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

Групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, находящихся на одном этапе спортивной подготовки;

Инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития;

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

подготовки.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду ХМАО-Югры по виду спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями», дисциплины пауэрлифтинг и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплины пауэрлифтинг не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 учебно-тренировочные 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
------	---	---	-------------

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в Календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц с нарушением интеллекта, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

– основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта (дисциплина пауэрлифтинг);

– соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта (дисциплина пауэрлифтинг);

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"				
Контрольные	5	5	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Продолжительность годичного цикла составляет 52 недели, или 6 мезоциклов и состоит из следующих разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), коррекционные упражнения (КУ).

Процесс тренировки спортсменов с интеллектуальными нарушениями направлен на освоение новых, и систематическом закреплении ранее полученных, теоретических знаний. В течение этого времени идет ознакомление с правилами выбранной дисциплины, правилами безопасности на занятиях, личной гигиеной спортсмена, требованиями к экипировке, правилами проведения соревнований, обучение основам судейства. Большую часть времени на занятиях первых 3-х периодов отводится общефизической подготовке (40-60%). Общая физическая подготовка (ОФП) является важной составной частью учебно-тренировочного процесса не только начинающих спортсменов, но и спортсменов высокого класса. Высокий уровень ОФП лежит в основе успешного выполнения специализированных упражнений, расширяет морфофункциональные возможности организма, способствует увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, создает предпосылки для роста уровня спортивных достижений, расширяет диапазон двигательных действий. Для повышения уровня общей физической подготовленности используются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм: ходьба и бег на функциональных тренажерах; спортивные игры (баскетбол, футбол по упрощенным правилам) и упражнения локального воздействия – упражнения силовой направленности на тренажерах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, прыжки), упражнения на развитие равновесия. Постепенно, целенаправленно воздействуя на общую подготовку спортсменов, расширяя их двигательный потенциал и повышая функциональный уровень, увеличивается время, отводимое на специальную физическую подготовку (СФП). В 4-м и 5-м мезоциклах на СПФ отводится 40-50% общего времени. Средствами развития специальной подготовки являются упражнения с внешним сопротивлением (медицинболами, резиновыми амортизаторами, эспандерами и т.д.), с преодолением веса собственного тела (гимнастические упражнения, силовые упражнения, прыжки и т.д.); упражнения с партнером; изометрические (статические) упражнения.

На учебно-тренировочных занятиях используют преимущественно повторно - серийный метод, а также интервальный и круговой методы.

Организационные и методические особенности физической подготовки подростков с интеллектуальными нарушениями в пауэрлифтинге:

к организационным особенностям относятся:

- более продолжительный, относительно здоровых сверстников, период начального разучивания двигательного действия;
- частое повторение технических элементов из-за слабости формирования условно-рефлекторных связей;
- создание положительного психоэмоционального фона на занятиях с мотивацией к преодолению трудностей;
- проведение мониторинга состояния занимающихся, при первых признаках утомления необходимо переключать их внимание на другие виды

активности; проговаривание занимающимися выполняемые ими действия.

Особенностями методического характера являются:

– имитация основных соревновательных упражнений на разминках (для формирования устойчивого специального навыка);

– меньшее число подходов в разминке соревновательных упражнений, для недопущения переутомления перед основными соревновательными подходами;

– малое (1-3), но качественное число рабочих подходов на протяжении всего мезоцикла, с весом от 75% до 95% от разового максимума (РМ). Число повторений колеблется от 6 до 2-х в подходе меньшее (40-60% от РМ) в процентном содержании вспомогательных и большим (8-12) число повторений для проработки основных групп мышц, участвующих в соревновательных упражнениях;

– обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений, с акцентом в начале и в конце каждого повторения;

– постоянное внимание и страховка во время выполнения упражнений.

МЕЗОЦИКЛ I - Тип мезоцикла втягивающий с преимущественной направленностью на расширение диапазона двигательных умений и повышения уровня общей физической подготовленности.

Задачи мезоцикла:

1. Развивать основные физические качества.

2. Разучивать технику выполнения соревновательных упражнений с минимальным отягощением.

3. Расширять двигательный опыт.

4. Корректировать и нивелировать функциональные нарушения ОДА (по необходимости). Тренировочные средства: общеразвивающие, специально - подготовительные, соревновательные упражнения пауэрлифтинга, силовые упражнения для отдельных мышечных групп, упражнения коррекционной направленности.

Методы: метод строго регламентированного упражнения, расчленено - конструктивный метод, метод стандартно-повторного выполнения упражнений. На протяжении всего периода вес снаряда берется в процентах от разового максимума (РМ) выполняемого упражнения. В занятиях этого мезоцикла включено относительно небольшое количество упражнений с большим числом повторений, что облегчает освоение техники соревновательных упражнений. Упражнения повторяются в 3-4 подхода по 10-15 повторений. Имитационные упражнения выполняются в начале учебно-тренировочного занятия. Соревновательные упражнения разучиваются с гимнастической палкой, бодибаром или облегченным грифом. РМ в становой тяге с плитов 10 см составляет 59,9%. Отдых между основными подходами 3-5 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам в течение всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам –

обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ II - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл с преимущественной направленностью повышение уровня общей физической подготовленности и на начальное разучивание техники выполнения соревновательных упражнений «приседания», «жим лежа» и «становая тяга».

Задачи мезоцикла:

1. Развить основные физические качества.
2. Закрепить технику выполнения соревновательных упражнений с минимальным отягощением.
3. Скорректировать и нивелировать функциональные нарушения ОДА (при необходимости).

Тренировочные средства: общеразвивающие, специально - подготовительные, соревновательные упражнения пауэрлифтинга, силовые упражнения для отдельных мышечных групп, упражнения коррекционной направленности.

Методы: метод строго регламентированного упражнения, расчленено - конструктивный метод, метод стандартно-повторного выполнения упражнений. Отдых между основными подходами 3-5 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам на протяжении всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ III - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл, направленный на углубленное разучивание имитационных упражнений и техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

Задачи мезоцикла:

1. Углубленно разучивать технику выполнения соревновательных упражнений.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнений по пространственным и динамическим характеристикам.
3. Расширять диапазон двигательных умений и навыков.
4. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.
5. Воспитывать координационные способности.

Тренировочные средства: собственно, соревновательные и специально-подготовительные упражнения, силовые упражнения общеразвивающего характера, коррекционные упражнения.

Методы: целостного выполнения упражнения, метод избирательно направленного упражнения (при укреплении опорно-двигательного аппарата). По понедельникам на протяжении всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных

упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ IV - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл с преимущественной направленностью на совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, воспитание силовых и координационных способностей.

Задачи мезоцикла:

1. Воспитывать координационные способности.
2. Закреплять и совершенствовать технику выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга.
3. Расширять фонд двигательных умений и навыков за счет включения в занятия большого количества обще-подготовительных и специально - подготовительных упражнений.
4. Укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат.
5. Увеличивать силу отдельных мышечных групп.

Тренировочные средства: соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные, коррекционные упражнения, упражнения для воспитания общей силы, упражнения для воспитания координации движений.

Методы: стандартно-повторного выполнения упражнения, вариативного выполнения упражнения. Отдых между основными подходами 4-6 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам в течение всего мезоцикла рекомендуется: бег 1500 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам - обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ V - Тип мезоцикла: контрольно-подготовительный мезоцикл, направленный на совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, уточнение техники выполнения по пространственным, временным и динамическим характеристикам, проведения контрольных испытаний.

Задачи мезоцикла:

1. Совершенствовать технику выполнения соревновательных упражнений с отягощением 85 - 90% от индивидуального максимума.
2. Воспитывать силу отдельных мышечных групп.
3. Увеличивать результаты в соревновательных упражнениях.
4. Укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат.
5. Воспитывать координацию движений.
6. Приобретать организационный и судейский опыт.

Тренировочные средства: соревновательные и специально - подготовительные упражнения с весом отягощения от 85 до 90% от индивидуального максимума, упражнения на координацию движений.

Методы: строго регламентированного упражнения, метод избирательно направленного воздействия, метод выполнения – целостный.

МЕЗОЦИКЛ VI - Тип мезоцикла: соревновательный с постепенным снижением нагрузки с непосредственным выходом на соревнование.

Задачи:

1. Повышение уровня подготовленности.
2. Сохранение и поддержание спортивной формы.
3. Организационный и судейский опыт.

Тренировочные средства: соревновательные и специально - вспомогательные упражнения, коррекционные упражнения.

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

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2-3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3	3		2	1	
1.	Общая физическая подготовка	77-115	172	102-168	184-314	240-280	280-320
2.	Специальная физическая подготовка	58-68	108	74-130	126-106	274-300	300-346
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	16	14-28	32	32
4.	Техническая подготовка	70-48	88	74-120	124	94-134	134-188
5.	Тактическая подготовка	4-12	7	4-24	28	32	32
6.	Теоретическая подготовка	6-12	7	12-24	24	24	24
7.	Интегральная подготовка	3-22	8	12-32	24-40	88-150	150-218
8.	Психологическая подготовка	4	7	4-8	6-16	24	24
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	3	4	4	4	4

10.	Инструкторская практика	-	-	1	1-4	8	8
11.	Судейская практика	-	-	1	1-4	8	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4-8	12	12
13.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4-24	32	32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248

Таблица 7

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (НП до года)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный		переходный		подготовительный					
	этапы	общеподготовительный		соревновательный				общеподготовительный		Специально-подготовительный			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1										1		
Основы техники пауэрлифтинга	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	1								1			1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1						
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

судейская практика													
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП свыше года)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	Соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
		Зимний соревновательный	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный	Летний соревновательный	втягивающий	2-ой базовый развивающий						
этапы													
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1	
Основы техники пауэрлифтинга	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								

Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	21	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1
<i>Практика:</i>													
ОФП	151	8	11	13	13	12	14	14	14	13	14	12	13
СФП	92	5	8	8	8	6	8	8	9	9	9	6	8
Технико-тактическая подготовка	127	5	11	12	11	10	11	12	12	11	11	10	11
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Итого часов	377	18	30	33	34	28	34	35	36	35	34	28	32
<i>Контрольные соревнования</i>	6				2					2		2	
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	2					2							
<i>Основные соревнования</i>	2												2
Итого часов	14	0	0	0	2	2	2	0	0	2	0	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	416	20	31	34	38	35	37	36	38	39	35	38	35

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТЭ до трех лет)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
		этапы	соревновательный	1-ый базовый развивающий	Предсоревновательный	соревновательный	втягивающий		2-ой базовый развивающий				
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													

Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1	
Основы техники пауэрлифтинга	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	10
СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13	16
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13	14
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	474	31	36	41	43	35	39	43	44	44	42	36	40
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	0	1	3	2	4	0	0	2	0	4	1
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	520	36	37	43	48	42	44	44	46	48	43	46	43

Таблица 10

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТЭ свыше трех лет)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	этапы	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
		соревновательный	1-ый базовый развивающий	Предсоревновательный	соревновательный	втягивающий	2-ой базовый развивающий						
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1	
Основы техники пауэрлифтинга	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				

Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		Переходный	подготовительный				
	этапы	соревновательный		1-ый базовый развивающий		Предсоревновательный	соревновательный		Втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1	
Основы техники пауэрлифтинга	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								

Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1									1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	778	49	53	67	70	62	67	70	70	71	69	63	67
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	27	2	0	1	7	2	4	0	0	6	0	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	832	54	54	69	79	69	72	71	72	79	70	73	70

Таблица 12

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй					третий		
	периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный					переходный	2-й подготовительный	
	этапы	соревновательный		общеподготовительный	Специально-подготовительный	предсоревновательный	Ранний соревновательный	Основных соревновательный				общеподготовительный	Специально-подготовительный
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													

Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в тренажёрном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1								1				
Основы техники пауэрлифтинга	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	3	1					1						1
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе учреждения, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития обучающихся, а также их индивидуальные особенности развития. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие, также данные мероприятия должны быть адаптированы под спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержанием традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и прочее.

Таблица 13

Перспективный план воспитательных мероприятий

№	Мероприятия	Ответственные
СЕНТЯБРЬ		
1	Торжественное мероприятия «День знаний»	зам. директора, инструкторы-методисты
2	Беседы: правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам поведения в ЧС	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети», мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!», «Культура дорожного движения – дорога без опасности». Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, зам. директора, инструкторы-методисты
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных, коррекционных школ, спортивных учреждений и т.д. «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя»	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Особенности режима спортсмена, медицинский допуск к занятиям»	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты,

		медицинская сестра
ОКТАБРЬ		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные дню Учителя, дню тренера	зам. директора,
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены»	зам. директора,
4	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному дню по борьбе со СПИДом	тренеры-преподаватели
2	Линейка, в рамках дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря день начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря день Героев Отечества; 12 декабря день конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Соревнования на призы Деда Мороза	тренеры-преподаватели
5	Организация «Новогодних встреч» для спортсменов	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января день воинской славы России (снятие блокады Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ	тренеры-преподаватели

3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	зам. директора, тренеры-преподаватели
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля день защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
МАРТ		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	зам. директора, тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкульт пауза «Нормы ГТО- норма жизни»	тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
МАЙ		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ-АВГУСТ		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
ВТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	тренеры-преподаватели

Таблица 14

**План мероприятий
по антитеррористической защищенности**

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст.2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом»; Знакомство со ст.205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ	сентябрь	ответственный за безопасность
2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности	2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	2 раза в год	ответственный за безопасность
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников	2 раза в год	ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале	ежедневно	ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время суток	постоянно	ответственный за безопасность, заместитель директора по АХР
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в	ежедневно	заместитель директора по АХР

	необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект		
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
Работа с обучающимися			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать», «Как вызвать полицию», «Служба специального назначения», «Когда мамы нет дома», «Военные профессии»	по плану	тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	по плану	тренеры-преподаватели
16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр для детей 10-12 лет «Правила поведения или как я должен поступить»	март	тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал	ответственный за безопасность, тренеры преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
Работа с родителями			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения Учреждения	постоянно	тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	1 раз в квартал	тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	по плану	тренеры-преподаватели

Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Содержание профориентационной деятельности:

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у лиц с интеллектуальными нарушениями профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Задачи:

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и Бюджетного учреждения

дополнительного образования ХМАО-Югры «СШ» Центр адаптивного спорта» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;
2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях;
3. Проведение тематических мероприятий;
4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия – познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий;
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

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

2.6.1. Теоретическая часть

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что

действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Проблема допинга в спорте

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая

борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у обучающихся должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
 - представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
 - четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
 - устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
 - нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил

Допинг – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

Запрещённые вещества и методы

Запрещенные субстанции:

I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

- не одобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенных веществ.

Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного

антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные

фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер-преподаватель и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте с интеллектуальными нарушениями (пауэрлифтинг);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Цель - антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения

антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;
- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;
- Международный стандарт по образованию 2021;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу, оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 15

План проведения антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы,	сентябрь	заместитель директора, начальник отдела по спорту

	планы)		
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	начальник отдела по спорту
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	сентябрь	тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам-преподавателям при поступлении на работу	при поступлении на работу	начальник отдела по спорту, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	заместитель директора, начальник отдела по спорту, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	по необходимости	отдел по спорту
9	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	отдел по спорту
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	в течение года согласно тематическому плану	тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	согласно плану родительских собраний	тренеры-преподаватели

Таблица 16

Тематический план для работы со спортсменами по этапам подготовки

Этапы подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 10-12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Теоретическое занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг-контроля 8. Организация антидопинговой работы 	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское	«Роль родителей в процессе	тренер-	1-2 раза в

	собрание	формирования антидопинговой культуры»	преподаватель	год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер- преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательн ый марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен. тренер- преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер- преподаватель	апрель
Учебно- тренирово чный этап (свыше 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	тренер- преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер- преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательн ый марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер- преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер- преподаватель	апрель
Этап	Дистанционное	Антидопинговый курс (для	спортсмен	1 раз в год

совершенствования спортивного мастерства	обучение	спортсменов старше 12 лет)		
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен. тренер-преподаватель	апрель
Всероссийский антидопинговый диктант		спортсмен, тренер-преподаватель	апрель	
Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	тренер-преподаватель	1 раз в год

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Решение этих задач

целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря, в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица 17

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов пауэрлифтинга. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и	Беседы, семинары, практические	14-16

			находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: Основные обязанности судей.	занятия.	
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство:		14-16

			<p>знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>		
	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Все периоды</p>	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения учебно-тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству городских и областных соревнований.</p>		<p>18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24</p>

За годы занятий обучающиеся под руководством тренера-преподавателя должны научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного, сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;

– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать им.

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранной дисциплины.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься пауэрлифтингом в начале учебно-тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимся во всех группах необходимо

создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в пауэрлифтинге в связи с постоянным значительным повышением веса в соревновательных упражнениях, появлением новых форм организации соревнований с целью увеличения зрелищности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и

психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных и годовых циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

– правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

– правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической

угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у занимающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

– психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

– комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

– аппаратные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонмпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

– психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

Медико-биологические мероприятия.

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов

восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак – 5%,
- зарядка,
- второй завтрак – 25%,
- дневная тренировка,
- обед – 35 %,
- полдник – 5 %,
- вечерняя тренировка,
- ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодовые процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд/мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае,

когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

Фармакологические средства восстановления. Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося физиологически оправдано, поскольку проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами, или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и

глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармообеспечения представлена в таблице 18 настоящей Программы.

Таблица 18

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		

Седативные препараты		*		*	*	*			
----------------------	--	---	--	---	---	---	--	--	--

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Статья 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, 2 раза в год на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением интеллекта проводятся в конце мезоцикла.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данной дисциплины; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как обучающийся переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием обучающегося во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404),

биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

3. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о пауэрлифтинге спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в пауэрлифтинге спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
овладеть основами техники в пауэрлифтинге спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
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.

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях спортом лиц с интеллектуальными нарушениями 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 пауэрлифтинге и о правилах вида спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3.1.3 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;
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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
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.

3.1.4 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим 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.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой пауэрлифтинга;
- овладение основами техники и тактики пауэрлифтинга;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в пауэрлифтинге;
- знание требований техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства соревнований по пауэрлифтингу.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по пауэрлифтингу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания:

Этап начальной подготовки:

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем паралимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Людвиг Гуттман
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К. Шрайвер

3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) выносливость
- 4) скорость

5. Здоровый образ жизни– это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3)отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Что такое пауэрлифтинг?

- 1) тяжелая атлетика
- 2) силовое двоеборье
- 3) силовое троеборье, жим лежа

10. Разрешены ли бинты на запястье в классическом пауэрлифтинге?

- 1) да
- 2) нет

11. Сколько судей находится на помосте во время соревнований по пауэрлифтингу?

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 2

12. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

14. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?

- 1) 60 секунд
- 2) 30 секунд
- 3) 90 секунд

15. Гриф какого веса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 20 кг
- 2) 25 кг
- 3) любого веса

16. Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 81
- 2) 85
- 3) 75

Учебно-тренировочный этап:

1. Что такое пауэрлифтинг?

- 1) тяжелая атлетика
- 2) силовое двоеборье
- 3) силовое троеборье, жим лежа

2. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной

субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 66
- 2) 84
- 3) 63
- 4) 48

7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 81
- 2) 85
- 3) 75

10. Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3

11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

14. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер-преподаватель
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

16. После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону разбега или отталкивания

- 2) снаряды
- 3) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
- 4) все перечисленное

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу?

- 1) 12 лет
- 2) 14 лет
- 3) 16 лет
- 4) 18 лет

4. Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 66
- 2) 84
- 3) 63
- 4) 48

5. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

7. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980

- 2) 1984
- 3) 1988

8. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

9. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

10. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедра
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

11. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

12. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер-преподаватель
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

13. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных веществ
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

14. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер-преподаватель, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

15. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

16. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

17. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

18. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

Этап высшего спортивного мастерства:

1. С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу?

- 1) 12 лет
- 2) 14 лет
- 3) 16 лет

4) 18 лет

2. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедра
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

3. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 4) жим ногами
- 5) приседания на ГАК- тренажере
- 6) сгибание ног лежа

4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертеном?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
- 3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл

3) Это решает врач спортсмена

9. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год
- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

10. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) Пол и вид спорта
- 2) Фамилия и имя спортсмена
- 3) Контактная информация
- 4) Все вышеперечисленные ответы

12. Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3

13. Выберите верное утверждение:

- 1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА
- 2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

14. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?

- 1) 60 секунд
- 2) 30 секунд
- 3) 90 секунд

15. Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?

- 1) 81
- 2) 85
- 3) 75

16. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

17. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

18. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

19. Что такое пауэрлифтинг?

- 1) тяжелая атлетика
- 2) силовое двоеборье
- 3) силовое троеборье, жим лежа

20. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

21. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) Непосредственно на рану.
- 2) Ниже раны на 4-6 см.
- 3) Выше раны на 4-6 см.

22. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

23. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

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

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Пауэрлифтинг					
Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
		10	8	11	9
Приседания с весом 5 кг	количество раз	не менее		не менее	
		10	6	15	10
Из исходного положения в упоре на брусках на прямых руках сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
		3	-	4	-
Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	количество раз	не менее		не менее	
		15	8	25	15
Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
		6	3	12	6
Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг.	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	15	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	4	15	6

Таблица 20

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 интеллектуальными нарушениями»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Пауэрлифтинг			
Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
		17	12
Приседание со штангой на плечах с весом 20 кг	количество раз	не менее	
		10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
		6	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		-	25
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
		5	-
Жим на горизонтальной скамье с весом 20 кг	количество раз	не менее	
		8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	7
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 21

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 интеллектуальными нарушениями»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Спортивная дисциплина «пауэрлифтинг»			
Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
		20	16
Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
		6,0	5,5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
		15	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		-	30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
		7	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	10
Спортивная квалификация	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 22

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Пауэрлифтинг			
Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
		24	20
Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
		7,5	6,0
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
		14	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
		-	20
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
		8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	10
Уровень квалификации	Спортивное звание «мастер спорта России»		

При проведении тестирования следует уделить особое внимание

соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки.

4. Рабочая программа по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина пауэрлифтинг)

Этап начальной подготовки (до года, свыше года) - предполагает привлечение детей, с интеллектуальными нарушениями с 10 лет к систематическим занятиям ОФП, СФП по пауэрлифтингу независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения. При наличии у них (на всех этапах спортивной подготовки):

- рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра;
- справки об обучении (окончании) специального учебного заведения (при обучении в образовательном учреждении, в названии которого не указан коррекционный профиль, необходимо приложить справку о том, что данный спортсмен обучается по специальной коррекционной программе VIII вида);
- медицинской справки от клинического психолога, психиатра, подтверждающий соответствующий диагноз спортсмена;
- выписки из истории болезни;
- психологического теста Векслера (полностью заполненный бланк проведения тестирования, включая все субтесты);
- заключения клинического психолога по тесту Векслера;

Для спортсменов с синдромом Дауна дополнительно предоставляются:

- описание рентгеноскопии атлантоосевой нестабильности;
- *цитогенетическое исследование материала.*

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - зачисляются спортсмены с интеллектуальными нарушениями с 12 лет, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников. Группа формируется из числа спортсменов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов, выполнивших спортивный

разряд по пауэрлифтингу и вошедших в состав сборной области, округа, муниципального образования.

Предполагает стабильность числа обучающихся, предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по пауэрлифтингу.

Этап совершенствования спортивного мастерства – все периоды - формируется из спортсменов с 13 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по пауэрлифтингу. Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Предполагает стабильность числа обучающихся, предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы по пауэрлифтингу.

Этап высшего спортивного мастерства (все периоды) - формируется из спортсменов с 15 лет – членов сборных команд России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующих в чемпионатах России, мира, Европы. Имеющих звание мастер спорта (МС) и выше.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов. Стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях. Для проведения занятий на этапах высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Многолетняя подготовка спортсменов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего — это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Единицей спортивной подготовки является тренировка. Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших

результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико- биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Средства ОФП: бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Интегральная тренировка — процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной тренировки. Интегральная подготовка должна обеспечивать интеграцию всех качеств, навыков, умений и знание по методике спортивной тренировки:

1. Закрепить двигательные навыки в спортивной технике на качественно высоком уровне.

2. Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки.

3. Укрепить специальный функциональный фундамент.
4. Повысить работоспособность (результативность в избранном виде спорта за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей).
5. Поднять работоспособность в пауэрлифтинге за счет дальнейшего повышения тренировочных нагрузок.

Психологическая подготовка.

Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений –

во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11–12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ учебно-тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание учебно-тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах учреждения, результатах соревнований, поздравления чемпионам и обучающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных

качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все обучающиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время проведения соревнований и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых

личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям

нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т. п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно

проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

2. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи

и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

4. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

5. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

6. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для мышц ног: жим ногами, приседания, приседания со штангой, выпады со штангой, жим ногами и т.д.;

2. Упражнения для мышц спины: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на шведской стенке и т.д.;

3. Упражнения для мышц рук: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, подтягивание, отжимание и т.д.;

4. Упражнения для мышц плечевого пояса: упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и т.д.

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально

складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта, посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Техника приседания. Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация. Техника жим лежа.

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация.

Техника становой тяги.

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Приседание.

Техника ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Техника вставание из подседа. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа.

Техника подъёма штанги от груди. Техника положения рук, ног и туловища на старте. Техника фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Становая тяга.

Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте и во время движения, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съёма штанги с помоста. Преодоление уровня коленей, дотягивание, принятие финального положения, которое позволяет считать тягу завершённой.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание: приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе; полуприседания с большим весом; приседания с прыжками; приседания с широкой и узкой расстановкой ног; приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лёжа; приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лежа: жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком,

разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Становая тяга: становая тяга классическая, становая тяга сумо, становая тяга с цепями, становая тяга с остановками, изометрическая становая тяга, становая тяга с удержанием, становая тяга с подставок, становая тяга с плитов, тяговые съемы.

В качестве примера приводим форму блоков учебно-тренировочных заданий:

Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации):

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель.

За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата.

Объем нагрузки приведен ниже:

Тренировочный план на 16 недель по пауэрлифтингу

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5
2. Жим лёжа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5
4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х5
5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1, 50%10х1
3. Грудные мышцы 10х5
4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5
4. Грудные мышцы 10х5
5. Пресс 10х3

6 день (суббота)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3x2, 60% 2x4
2. Жим сидя под углом 4x6
3. Отжимание на брусьях (с весом) 6x5
4. Тяга с плитов 60% 4x1, 70% 4x2, 80% 3x2, 90% 2x4
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Жим лежа 55% 4x1, 65% 4x2, 75% 4x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Пресс 10x3

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 2x4
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 60% 6x1, 50% 8x1
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 4x4
5. Пресс 10x3

6 день (суббота)

1. Жим из-за головы 5x5
2. Жим сидя под углом 4x6
3. Отжимание на брусьях 8x5
4. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 2x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
5. Пресс 10x3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 8x1, 55% 7x1, 60% 6x1, 65% 5x1, 70% 4x1, 75% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 6x1, 60% 8x1 55% 10x1, 50% 12x1
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x4
5. Отжимание на брусьях 6x6
6. Пресс 10x3

6 день (суббота)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 3x4
2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x5
3. Подъем штанги на трицепсы 10x5
4. Тяга с плинтов 60% 4x1, 70% 4x2, 80% 4x2, 85% 4x4
5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x7
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3, 80% 3x2
3. Отжимание на брусьях 6x5
4. Грудные мышцы 10x5
5. Пресс 10x3

3 день (среда)

1. Тяга стоя на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x4
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3

5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
3. Отжимание на брусьях 6x5
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания 55% 4x1, 65% 3x1, 75% 3x5
6. Пресс 10x5

6 день (суббота)

1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4
2. Жим из-за головы 5x5
3. Жим сидя под углом 4x6
4. Тяга с плинтов 60% 4x1, 70% 4x1, 80% 3x2, 90% 3x4
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

5 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x5
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания в тренажере 5x5
6. Наклоны стоя 5x5

3 день (среда)

1. Тяга становая на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 2x4
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x3, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x2, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга 50% 4x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x4
5. Жим ногами 5x6
6. Пресс 8x3

5 день (пятница)

1. Приседания 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x2, 85% 2x4
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6
3. Отжимание на брусьях (с весом) 5x5
4. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x1, 80% 3x5
5. Наклоны сидя 5x5

6 день (суббота)

1. Тяга до колен 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 3x4
2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x5
3. Тяга с плинтов 70% 4x1, 80% 3x2, 90% 3x2, 100% 2x3
4. Жим ногами 6x6
5. Наклоны через «козла» 10x4
6. Пресс 10x4

6 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5
3. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
4. Жим ногами 5x6
5. Наклоны стоя 5x5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1
2. Грудные мышцы 10x5
3. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6
4. Приседания в тренажере 5x6
5. Пресс 10x4

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
3. Отжимания на брусьях (с весом) 6x5
4. Приседания 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x3
5. Наклоны через «козла» 10x4

6 день (суббота)

1. Тяга до колен 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x4
2. Жим сидя под углом 3x5
3. Трицепсы 10x5
4. Тяга с плинтов 75% 4x2, 85% 3x2, 95% 3x4
5. Жим ногами 5x6
6. Пресс 8x3

7 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3
3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания в трен. 5x6
6. Наклоны через «козла» 10x4

3 день (среда)

1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 2x5
2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x1, 75% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1
3. Тяга с плитов 65% 4x1, 75% 4x2, 85% 4x4
4. Жим ногами 6x6
5. Наклоны через «козла» 10x4

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 55% 4x1, 65% 4x1, 75% 4x4
5. Наклоны сидя 5x5

6 день (суббота)

1. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 5x5
3. Трицепсы 10x5
4. Тяга с «ребра» 50% 4x1, 60% 4x2, 65% 4x4
5. Приседания в тренажере 6x6
6. Пресс 10x4

8 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x2, 80% 3x2
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x4
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x5
5. Пресс 8x3

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6

2. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3
3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4
4. Жим ногами 5x6
5. Наклоны через «козла» 8x4

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания в тренажере 5x5
6. Наклоны через козла 10x4

6 день (суббота)

1. Тяга до колен 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x4
2. Жим сидя под углом 3x5
3. Отжимания на брусьях (с весом) 6x5
4. Тяга с плитов 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x1, 85% 2x3, 95% 1x3
5. Жим ногами 6x6
6. Наклоны стоя 5x5

9 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Жим ногами 4x6
6. Наклоны сидя 5x5

3 день (среда)

1. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x1, 75% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1
3. Грудные мышцы 8x4
4. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x5
5. Жим ногами 4x6
6. Наклоны в тренажере 10x4

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Грудные мышцы 8x4
4. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
5. Трицепсы 10x5
6. Наклоны стоя 5x5

6 день (суббота)

1. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4
2. Отжимания на брусьях 4x5
3. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6
4. Приседания в тренажере 5x6
5. Пресс 10x3

10 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x2, 90% 1x2
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 90% 1x3, 80% 2x2
3. Грудные мышцы 6x3
4. Приседания 55% 5x1, 65% 4x2, 75% 3x4
5. Наклоны стоя 5x5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 60% 6x1, 50% 8x1
2. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 90% 2x4
3. Трицепсы 10x5
4. Жим ногами 5x6
5. Пресс 6x3

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5
3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Жим ногами 5x6

6 день (суббота)

1. Тяга становая на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 3x5
2. Жим сидя под углом 4x6
3. Отжимание на брусьях 6x5
4. Тяга с «ребра» 50% 4x1, 60% 4x2, 65% 4x4

5. Приседание в тренажере 7х6
6. Пресс 10х4

11 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3
3. Грудные мышцы (разведение гантелей лежа) 8х4
4. Пресс 10х3

3 день (среда)-прикидка

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3
3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х6
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х6
3. Грудные мышцы 10х5
4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4
5. Наклоны со штангой на спине (стоя) 5х5

6 день (суббота)

1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4
2. Жим сидя под углом 4х6
3. Отжимание на брусьях с весом 6х5
4. Тяга с плинтов 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х2, 85% 3х4
5. Пресс 10х5

12 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х2, 80% 2х2
3. Грудные мышцы 10х5
4. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4
5. Пресс 10х3

3 день (среда)

1. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга до колен 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4
5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x3
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4
5. Пресс 10x3

6 день (суббота)

1. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x5
2. Отжимание на брусьях (с весом) 4x5
3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x6
4. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

13 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2
2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5
3. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4
4. Грудные мышцы 8x4
5. Наклоны стоя 4x5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6
2. Грудные мышцы 8x4
3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x5
4. Пресс 8x3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5
3. Грудные мышцы 8x4
4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4
5. Наклоны сидя 4x4

6 день (суббота)

1. Жим сидя под углом 3x5
2. Отжимания на брусьях 4x5
3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 3x4

4. Пресс 8x4

14 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5
3. Грудные мышцы 6x4
4. Наклоны со штангой (стоя) 4x4

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4
2. Грудные мышцы 6x3
3. Тяга 50% 3x1, 60% 2x2, 70% 2x2, 75% 2x4
4. Пресс 8x3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x4
3. Грудные мышцы 6x3
4. Наклоны со штангой (сидя) 4x4

6 день (суббота) отдых

15 неделя

1 день (понедельник)

1. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 1x2
3. Пресс 8x2

3 день (среда)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3

5 – 6 – 7 день запланированные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, также, как и на учебно-тренировочном этапе. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), полуприседы, полутяги, жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, приседание с паузой, полуприсед, в

тяге – фаза отрыва (тяга до колен), тяга с плитов, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

4.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	\approx 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт с интеллектуальными нарушениями и его спортивных дисциплин в России	\approx 13/20	октябрь	Значение и место спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов на международных соревнованиях (Паралимпийские Игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	\approx 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях пауэрлифтингом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях пауэрлифтингом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий пауэрлифтингом. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам Техники и тактики пауэрлифтинга «спорт с интеллектуальными нарушениями»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в пауэрлифтинге. Основы методики обучения технике пауэрлифтинга. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.

<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и Психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
<p>Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями». Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями»</p>	<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по пауэрлифтингу. Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (тренажерные залы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и Паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и Паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники пауэрлифтинга	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для пауэрлифтинга подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями». Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях, соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями»	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по пауэрлифтингу. Работа секретариата, спортивных судейских бригад, спортивных судей. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

	обществе. Состояние современного спорта			числе, по пауэрлифтингу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по пауэрлифтингу «спорт с интеллектуальными нарушениями», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных вне соревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина пауэрлифтинг)

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина пауэрлифтинг) относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Обучение упражнениям: «приседание», «жим лёжа», «становая тяга» для всех этапов спортивной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями консервативно, поэтому обязателен учёт индивидуальных особенностей физического и психического развития с необходимой корректировкой. Принцип круглогодичности является одним из

определяющих условий для достижения эффективности тренировочного процесса.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы 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 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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 24

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
---	--------------	-------------------	--------------------

Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"			
1	Весы (до 200 кг)	штук	2
2	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	пар	2
3	Гантели постоянного веса (от 1 до 45 кг)	пар	2
4	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	8
6	Кушетка массажная	штук	2
7	Магнезница	штук	2
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Плиты для пауэрлифтинга	пар	3
11	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
12	Секундомер	штук	3
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Скамья для жимовая для пауэрлифтинга	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	5
16	Стойка для хранения (дисков, грифов, гантелей)	штук	5
17	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18	Табло информационное световое электронное	комплект	2
19	Штанга разборная для пауэрлифтинга	комплект	8

Обеспечение спортивной экипировкой

№	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"											
1	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

7	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
11	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
12	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
15	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", дисциплины пауэрлифтинг, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68449), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

– получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы

профессиональной переподготовки) раз в два года;

- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Авсиевич В.Н. Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74.
2. Алиев Н.Р. // II Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». - ЕЛГУ, 2014. – 20 с.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / - М.: Медицина, 1968. - 166 с.
4. Антонов В.Я. Специальная Олимпиада России: задачи, проблемы, направления в новом пятилетии // Специальная олимпиада России. - 2005: Адаптивная физическая культура - научная основа нашей работы: сб. докл. по материалам 6-ой Всерос. науч. - практ. конф., 28- 30 сентября 2005 г., Челябинск; под ред. Г.Ф. Морозова, Т.И. Борзунова. - М., 2005. - С. 5-10.
5. Астафьев Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев В.И. Михалев. - Омск: СибГАФК., 1996. - 159
Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
6. Бадалян Л.О. Невропатология / Л.О. Бадалян. – М., 1998.
7. Богданов К.Ю. Анализ техники пауэрлифтинга / К.Ю. Богданов // Детский тренер. - 2015. - N 3. - С. 94-101. 136 73
8. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 91 с.: ил.
9. Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студентов ГЦОЛИФК / Ю.В. Верхошанский, И.О. Ганченко; ГЦОЛИФК. - М., 1989. - 22 с.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.: ил. - (Атланты спортивной науки).
11. Винник Л.Д. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Л.Д. Винник – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
12. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А.И.Воробьев. — К.- № 1. - 1992. — С.7.
13. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
14. Гузь С.М. Методика тренировки спортсменов 12-14 лет в силовом троеборье на этапе предварительной подготовки: Дис. канд. пед. наук/ С.М. Гузь. - Петрозаводск, 2003. - 192 с. 138
15. Дальский Д.Д. Развитие силовой гибкости в пауэрлифтинге / Д.Д. Дальский А.Н. Сурков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2013. - N 1. - С.
16. Дворкин Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств:метод.разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Л.С. Дворкин, А.С. Медведев; ГЦОЛИФК.- М., 1985.- 31 с.
17. Дворкин Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №4. - С. 33-40. 74
18. Детская психиатрия: учебник для вузов / под ред. Э. Г. Эйдемиллера. - Издательский дом "Питер", 2005.
19. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура. - 2012. - N 2 (50). - С. 2-11.
20. Захарова Д.М. Руководство по программе объединённого спорта Спортивной олимпиады: метод. пособие для тренеров Специальной олимпиады / Д.М.Захарова. – М.: Гарант-Инвест, 2012. – 112 с.
21. Капко И.О. Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге / 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 2. - С. 62-63.
22. Клусов Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: учеб. - метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук; Федер. агентство по образованию; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та, 2008. - 80 с.: ил.
23. Коровина И.А. Коррекция двигательных дисфункций у детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой / И.А. Коровина // Физическое воспитание

и спортивная тренировка. - 2011. - № 1. - С.52-53.

24. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».

25. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М-2002. 20.

26. Морозова Г.Ф. Специальное Олимпийское движение - реальная помощь людям с нарушениями интеллекта / Г.Ф. Морозова // Адаптивная физическая культура. - 2002. - N 2 (10). - С. 18-21.

27. Никулин Б.А. Биохимический контроль в спорте: науч. - метод. пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.

28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.

29. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.- 2005. «Спорт Сервис».

30. Приказ Минспорта России от 3.08.2022 г. № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

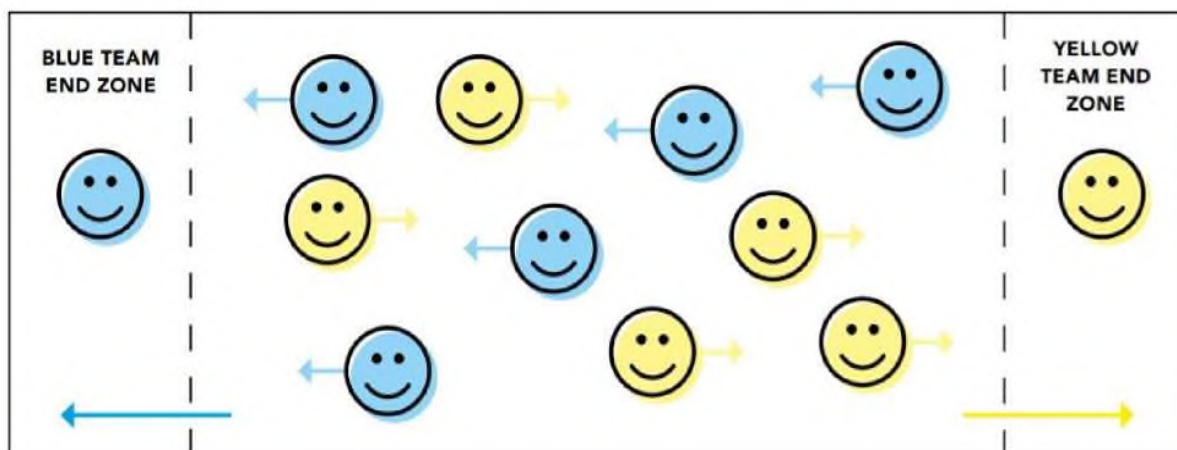
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ПАУЭРЛИФТИНГ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся образовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Календарный план.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта
РФ 24 июня 2021 г.)