



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- 404

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

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «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 поражением ОДА «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- 404 от 19.04.2018 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 ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(ДИСЦИПЛИНА – ПАУЭРЛИФТИНГ)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084*

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, 2023 г.

## 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.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	9
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	17
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	22
2.4.3.	Спортивные соревнования	24
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	25
2.6.	Календарный план воспитательной работы	44
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	52
2.7.1.	Теоретическая часть	52
2.7.2.	План антидопинговых мероприятий.	57
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	62
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	66
3.	Система контроля	74
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	74
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	76
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	89

4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплине)	91
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	91
4.2.	Учебно-тематический план	123
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	130
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	133
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	133
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	139
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	141
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план		143
Приложение 2. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		145
Приложение 3. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		148
Приложение 4. Программа для родителей (1 уровень)		150
Приложение 5. Программа для родителей (2 уровень)		151

## ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме. Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает занимающимся лицам с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

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

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – пауэрлифтинг) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА" (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа направлена на соблюдение спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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 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 года 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. № 1084 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА";

- 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 21.12.2022г. № 1341 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;



- 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.

**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 обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в дисциплине пауэрлифтинге;
- формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение занимающимися теоретических знаний о виде спорта, правилах выбранной дисциплины;
- подготовка обучающихся 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 – силовая дисциплина, которая заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Силовая дисциплина является открытой для обучающихся новичков (с 14 до 17 лет), следующего поколения (с 18 до 20 лет), элиты (с 15 лет) и легенды (45 лет), которые соревнуются в одном (1) спортивном классе, как определено в правилах и положениях классификации ВППО, в десяти (10) различных весовых категориях для каждого пола:

- в весовых категориях для женщин:

до 41 кг, до 45 кг, до 50 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 79 кг, до 86 кг, свыше 86 кг.

- в весовых категориях для мужчин:

до 49 кг, до 54 кг, до 59 кг, до 65 кг, до 72 кг, до 80 кг, до 88 кг, до 97 кг, до 107 кг, свыше 107 кг.

У обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата оценивается одно базовое упражнение - жим штанги лежа. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф штанги до касания с грудью, делает видимую «паузу» и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Правила проведения соревнований регламентируются Международным паралимпийским комитетом (IPC), Всемирным Парампозитивным Пауэрлифтингом (ВППО).

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности.

При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций, нарушение координации движений).

Основополагающие принципы учебно-спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная

направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию учебно-тренировочного процесса.

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.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения и тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и 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)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
<b>Пауэрлифтинг</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

**2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица,**

**проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, в таблице 2 приведены критерии определения функциональных групп, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для дисциплины пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина пауэрлифтинг)**

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

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

		<p>поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
Ш	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p>	Пауэрлифтинг: «РО».

		<p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--



## Классификация обучающихся с поражением ОДА

В соревнованиях в паралимпийском пауэрлифтинге участвуют спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом и прочими локомоторными нарушениями.

### Критерии минимальных поражений в пауэрлифтинге

#### 1. Ампутанты

А) двусторонняя или односторонняя ампутация выше колена;

Б) двусторонняя или односторонняя ампутация ниже колена;

Минимальное поражение: ампутация проходит на уровне или выше голеностопного сустава, но не на уровне стопы или пальцев.

#### 2. Спортсмены с поражением позвоночника и прочими локомоторными нарушениями (категория «прочие»)

А) Парез нижней конечности.

Снижение мышечной силы не менее чем на 20 баллов, включая обе нижние конечности, при измерении по шкале 0–5 (не принимая во внимание 1 и 2). Обычно у здорового человека насчитывается 50 баллов в каждой нижней конечности (и в сумме 100 баллов в обеих нижних конечностях).

Для определения мышечной силы каждой нижней конечности тестируются следующие функции:

Бедро	Сгибание	5 максимум
Бедро	Разгибание	5 максимум
Бедро	Приведение	5 максимум
Бедро	Отведение	5 максимум
Колено	Сгибание	5 максимум
Колено	Разгибание	5 максимум
Голень	Дорсальное сгибание	5 максимум
Голень	Подошвенное сгибание	5 максимум
Стопа	Инверсия (эверсия)	5 максимум
Стопа	Выворот	5 максимум
<b>Всего:</b>		<b>50 баллов</b>

**Исключение:** занимающиеся с артрозом стопы, при котором нет инверсии или выворота, измеряются по 5-градусной шкале теста мышц в соответствующей категории инверсии или выворота.

#### Б) Подвижность суставов.

Тест проводится с помощью гониометра (пассивные движения).

Бедро – снижение сгибания-разгибания на 60 градусов или анкилоз.

Колено – дефект разгибания на 30 градусов или анкилоз в любом положении.

Голень – анкилоз.

#### В) Укорочение одной нижней конечности.

Разница между длиной нижних конечностей должна быть не менее 7 см

(измеряется от переднего верхнего гребня подвздошной кости до медиального мыщелка на соответствующей стороне).

### **Г) Спина и грудь.**

Значительно сниженная подвижность постоянного характера и/или искривление, например, сколиоз, более 60 градусов (по методу Кобба). На классификацию обязательно предоставить рентгеновский снимок.

### **Д) Карлики.**

Максимальный рост карлика для участия в соревнованиях инвалидов – 145 см. У спортсмена должны быть другие нарушения, кроме маленького роста, таким образом карлики в результате гипофизарных изменений исключаются.

#### ***Примеры случаев, не попадающих под категорию «прочие»:***

Лица с синдромом Дауна или монголизмом лица со значительными нарушениями интеллекта. Лица с заболеваниями сердца, груди, кожи, ушей, глаз, абдоминальной патологией без поражений опорно-двигательного аппарата.

Занимающиеся категории «прочие», которые, несмотря на постоянный характер поражения, обладают потенциалом перехода в другую степень, например, с рассеянным склерозом, тестируются перед каждым соревнованием.

Минимально допустимые нарушения у обучающихся с поражением позвоночника определяются по тому же методу, что и у «прочих», за исключением тех случаев, когда их класс является постоянным.

### **3. Занимающиеся с церебральным параличом**

Церебральный паралич – патология головного мозга не прогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные движения.

Эти двигательные нарушения могут сопровождаться:

- ✓ нарушением чувствительности;
- ✓ проблемами зрения и слуха;
- ✓ затруднениями речи.

Допускаемые участники должны иметь диагноз «церебральный паралич» или другое заболевания головного мозга не прогрессирующего характера с дисфункцией опорно-двигательного аппарата врожденного или приобретенного характера.

Если нарушение может быть определено только детальным неврологическим тестом и нет очевидного нарушения функций, то такой спортсмен к участию в соревнованиях не допускается.

#### ***Специальные условия***

Занимающийся должен быть способен полностью разгибать руки. Чтобы жим в соответствии с правилами был одобрен, потеря способности разгибать руки должна составлять не более 20 градусов в каждом локтевом суставе.

Если у обучающихся значительные нарушения кинезиологии верхней части тела, которые, по мнению группы классификаторов, потенциально

являются высоким риском получения травмы, то такой занимающийся может быть не допущен к участию в соревнованиях.

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В Бюджетном учреждении дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта» организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

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

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).

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 учреждения, реализующего 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 3 в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «пауэрлифтинг».

Таблица 3

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

			лет				
Спортивная дисциплина «пауэрлифтинг»							
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	832-936

#### **2.4. 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-тренировочного мероприятия, учебно-тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

- 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.

##### **2.4.1 Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия — основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия 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 обучающихся 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.

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

**Подготовительная часть (разминка).** В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит обучающихся 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. Разминка является необходимым условием для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. 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. 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. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям и задачам. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы учебно-тренировочных занятий.

**На подготовительную часть** в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения (по возможности), 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, брус).

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

В тесной связи с решением специфических задач учебно-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 спортсмена.

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

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

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

### Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<p>Общеразвивающие упражнения - 5 мин.</p> <p>Специальная разминка - 5 мин.</p> <p>Силовые упражнения: подтягивание 12 раз + пресс 40 раз. 3 серии, отдых 3 мин.</p> <p>Упражнения на растягивание - 5 мин.</p>	<p>Самочувствие до и после учебной тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко.</p> <p>Пульс до учебной тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа.</p>

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

К таким мерам относятся:

- инструктажи обучающихся;
- обеспечение необходимой страховки во время занятий учебно-тренировочных групп;
- четкое определение учебно-тренировочного времени и места учебной 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 тренировок.

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 учебной тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.
10. Вести дневник учебно-тренировочных занятий.

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.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими 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 без нарушений состояния здоровья и физического развития.

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 функциональные нарушения, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, (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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг, не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

#### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4

#### Виды учебно-тренировочных мероприятий

№	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. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке К международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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 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.

### **2.4.3. Спортивные соревнования**

Соревновательная деятельность для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, 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 (дисциплины пауэрлифтинг);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта (дисциплины 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
Пауэрлифтинг				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	1	2	4	4
Основные	1	1	2	3

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле дисциплины пауэрлифтинг спорт с поражением опорно-двигательного аппарата так же, как и у здоровых обучающихся, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной

формы обучающихся. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых обучающихся.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов обучающихся.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные учебные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на занятия.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

– перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

– развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений.

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

– восстановление физической и психической работоспособности;

– профилактика нарушений здоровья, лечение травм.

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

– повышение уровня специальной подготовленности;

– поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

– поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла являются: невысокий темп учебно-тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом, средства общефизической подготовки занимают до 40% от общего, затраченного на учебную тренировку времени, в конце мезоцикла около 60% учебно-тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении нагрузок.

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы учебных тренировок достигают максимума ко времени учебно-тренировочного воздействия, активно используются специальные учебные тренировки, интенсивность учебно-тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

***Соревновательный этап.*** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Переходный период.*** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время учебных тренировок, обучающие уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами общефизической подготовки.

Основное содержание учебно-тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество учебно-тренировочных дней и учебных тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы учебно-тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени учебно-тренировочных занятий, но и в средствах общефизических и специально физических подготовок. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

### **Режимы учебно-тренировочных нагрузок.**

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование учебно-тренировочной нагрузки позволяет подвести обучающегося к пику спортивной формы. Нагрузка в учебно-тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного

процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается, количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в учебно-спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм обучающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей. Нагрузки делятся:

*по своему характеру* — на учебно-тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине* — на малые, средние, большие, предельные;

*по направленности* — на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений, на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

*по координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

*по психической напряженности* — на более или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям обучающихся.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию учебно-тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных учебно-тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, дней, микро, мезо, макроциклов, периодов и этапов учебно-тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. *Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах, число учебно-тренировочных занятий и дней, соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления учебно-тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния

функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны. Увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у обучающихся разной подготовленности. У обучающихся высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у обучающихся разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня обучающегося и конкретного атлета. Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность обучающихся дисциплины пауэрлифтинг по спорту поражение опорно-двигательного аппарата высокого класса, исключительно интенсивна. К таким параметрам соревновательных нагрузок обучающийся может подойти через многие годы последовательной и регулярной работы в области профессионального занятия.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только



необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований обучающийся может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки обучающихся дисциплине пауэрлифтинг по спорту поражения опорно-двигательного аппарата, характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей обучающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность дисциплине пауэрлифтинг. По мере роста подготовленности обучающегося круг средств по общефизической подготовке сужается, а средства специальной физической подготовке значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании обучающегося.

Нагрузки в учебно-тренировочном процессе имеют несколько видов:

**Прямолинейно-восходящая** динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем учебной тренировки. Как показывает практика, в первые годы учебной тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

**Ступенчатая динамика нагрузок.** Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к учебно-тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

**Волнообразная** - характеризуется постепенным повышением нагрузки с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться,

интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах учебно-тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах учебной тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах учебной тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в макроциклах учебной тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

**«Пилообразная»** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе учебной тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать обучающемуся с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке обучающегося к соревнованиям в короткие сроки.

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

Таблица 6

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки дисциплины пауэрлифтинг по виду спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19	14-18	45-50	20-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45	40-55	20-24	35-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	15-20	28-32	27-31	23-27	15-20	28-32

4.	Техническая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3	0-2	1-3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8	0-1	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	3-5	4-6	5-7	1-2	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	2-4	3-5	1-2	1-4

На основании процентного соотношения разрабатывается годовой учебно-тренировочный план (представлен в приложении 1).

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК  
(НП до года, свыше года обучения)**

Структура годового цикла	циклы	первый		второй						третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный		подготовительный			
	этапы	общеподготовительный		соревновательный						общеподготовительный		Специальный-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
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития дисциплины пауэрлифтинг в России	1										1		
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	1		1										
Периодизация учебно-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						

<b>Итого часов</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого часов</b>	<b>287</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
<b>Итого часов</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Таблица 8

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

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный			переходный	подготовительный			
	этапы	зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	летний соревновательный			втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		IX	X	XI
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
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития	1											1	

дисциплины пауэрлифтинг в России													
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	3						1	1	1				
Периодизация учебно-спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по дисциплине пауэрлифтинг	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП	175	10	13	15	15	14	16	16	16	15	16	14	15
СФП	120	5	11	11	11	8	11	11	11	11	11	8	11
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			
<b>Итого часов</b>	<b>429</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>37</b>
<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
<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	

<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	<b>2</b>	-
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	22	36	39	43	39	42	41	42	43	39	42	40

Таблица 9

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАНГРАФИК (УТЭ свыше трех лет обучения)

Структура годовичного цикла	циклы	первый				второй				подготовительный			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				подготовительный			
	этапы	зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	летний соревновательный			переходный	предсоревновательный	зимний соревновательный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			
Исторический обзор развития дисциплины пауэрлифтинг в России	1											1	
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	3						1	1	1				
Периодизация учебно-спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по дисциплине пауэрлифтинг	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<i>Практика:</i>													
ОФП	122	7	9	11	11	9	10	11	12	11	12	9	

СФП	175	12	13	15	15	13	15	16	16	16	15	13
Технико-тактическая подготовка	169	12	14	15	15	13	13	15	15	15	15	13
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1			
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1
<b>Итого часов</b>	<b>474</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>36</b>
<b>Контрольные соревнования</b>	7	2		1			2			2		
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2
Нормативы по ОФП и СФП	0											
Отборочные соревнования	2				1							
<b>Основные соревнования</b>	6				2	2						2
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>46</b>

Таблица 10

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ССМ до года)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				подготовительный			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный				
	этапы	зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	летний соревновательный		Предсорновательный	зимний соревновательный			
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
<b>Содержание подготовки</b>													
<b>Теория:</b>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития дисциплины пауэрлифтинг в России	1											1	
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	3						1	1	1				



Периодизация учебно-спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по дисциплины пауэрлифтинг	6	1				2				1		2	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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	
<b>Итого часов</b>	<b>578</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>

Таблица 11

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ССМ свыше года)

Структура годового цикла	циклы	первый	второй	третий
--------------------------	-------	--------	--------	--------

	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный			переходный	подготовительный			
	этапы	зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	летний соревновательный			предсоревновательный	зимний соревновательный		
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
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития дисциплины пауэрлифтинг в России	1											1	
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	3						1	1	1				
Периодизация учебно-спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований дисциплины пауэрлифтинг	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<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	
<b>Итого часов</b>	<b>778</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>67</b>
<i>Контрольные соревнования</i>													
Контрольно-переводные нормативы	7	2		1			2			2			
Нормативы по ОФП и СФП	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>													
6					2	2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>832</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>70</b>

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК BSM

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
		зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	летний соревновательный				Предсоревновательный	зимний соревновательный	
месяцы		I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII		IX	X
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
<b>Содержание подготовки</b>													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития дисциплины пауэрлифтинг в России	1								1				
Основы техники дисциплины пауэрлифтинг	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание обучаемого	2						1			1			
Периодизация учебно-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 дисциплине пауэрлифтинг	3	1					1						1
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
<b>Итого часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	

<b>Итого часов</b>	<b>881</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>74</b>
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Мед. обследования	4					2						2	
<b>Итого часов</b>	<b>4</b>					<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для обучающихся на первом году занятий составляется общий план учебно-тренировочной работы, то обучающемуся 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося индивидуально, исходя из его функциональных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих учебных тренировок и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ учебных тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую учебную тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

### **Структура годичного цикла**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебной тренировки и определяют структуру годичного макроцикла. В современном спорте принято построение учебно-тренировочного процесса на основе микроциклов, мезоциклов и годичных и полугодичных макроциклов.

Макроцикл включает в себя:

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца). У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

**Первый этап подготовительного периода** (этап общей подготовки) – решает следующие задачи:

1. Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма обучающегося. Все эти задачи решаются главным образом средствами общеподготовительной подготовки.

2. Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

3. Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств. Выполнение упражнений на выносливость в равномерном темпе закаляет волю обучающегося.

4. Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта и дисциплины, правил соревнований и т.п.

**Второй этап подготовительного периода** - специально-подготовительный этап – решает следующие задачи:

1. Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимых в дисциплине пауэрлифтинг, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

2. Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

3. Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

4. **Тактическая подготовка** – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм обучающегося и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики дисциплины пауэрлифтинг и индивидуальных особенностей обучающегося, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Обучающиеся низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям общефизической подготовке, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающегося.

Задачи переходного периода:

- активный отдых – занятия общей физической подготовкой, другими видами спорта.
- профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.
- повышение теоретических знаний.
- переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности.

Большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

**Мезоцикл** учебной тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап учебной тренировки. Построение учебной тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять

суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучаемых. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

1. **Втягивающие мезоциклы** – основная задача: постепенное подведение обучаемых к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.
2. **Базовые мезоциклы** - основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма обучаемого, развитие физических качеств, становление технической, Тактической и психологической подготовленности.
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы** - основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей обучаемого, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.
4. **Предсоревновательные мезоциклы** – основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки обучаемого, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает с помощью психологической и тактической подготовки.
5. **Соревновательные мезоциклы** количество и структура соревновательных мезоциклов в учебной тренировке обучающихся определяется спецификой дисциплины пауэрлифтинг, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.
6. **Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.**

Восстановительно-подготовительные – основная задача: восстановление организма после серии соревнований, не столько физических, сколько психических затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для обучаемого. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучаемого в серии соревнований, в перетренировку.

## **2.6. 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

организации, 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 обучающихся 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 детей и молодёжи. 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.

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

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;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых обучающихся, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Таблица 13

### **Перспективный план воспитательных мероприятий**

№	Мероприятия	Ответственные
---	-------------	---------------



<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятия «День знаний»	зам. директора, 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 безопасности» – Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, зам. директора, инструкторы-методисты
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных учреждений «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 обучающихся, медицинский допуск к занятиям»	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинская сестра
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	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
<b>НОЯБРЬ</b>		

1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Торжественное мероприятие «Посвящение обучающихся»	зам. директора,
4	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
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 обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (2 февраля День воинской славы России; 27 января снятие блокады Ленинграда; 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
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
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
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому	зам. директора,

	дню 8 марта «Женский праздник–значит Весна!»	тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкульт пауза «Нормы ГТО- норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
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
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы, связанные с 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	2 раза в год	ответственный за безопасность

	захвате террористами заложников.		
6	Инструктаж по внутри объектовому 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 необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект	ежедневно	заместитель директора по АХР
13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
<b>Работа с обучающимися</b>			
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 «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, бесед по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
Работа с родителями			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения учреждений	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 подростков и молодежи 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 обучающимся.
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 БУ «Центр адаптивного спорта Югры» 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 с обучающимися, 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.

## **2.7. «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.7.1. 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 – стремление 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 обучающегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (обучающиеся, 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 серьезный вред здоровью обучаемого.

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 обучающихся.

В результате антидопинговой работы у обучающихся должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для обучающихся, 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, обучающихся 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 обучаемого.

2. Использование или попытка использования обучаемым 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 любым обучаемым 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 Обучаемого или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как обучаемый, так и персонал обучаемого должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Обучаемый и персонал обучаемого может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, обучаемого могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на обучаемого 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.

Список запрещенных препаратов регулярно увеличивается и обновляется один раз в год в январе месяце.

### **Права и обязанности обучаемых при проведении допинг-контроля**

Прежде всего, обучаемые 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 обучающийся 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 обучающимися 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, чтобы разъяснить обучающимся положительные и отрицательные стороны использования пищевых добавок. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Обучающиеся должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности обучаемого.

Обучаемый 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 и сырье.

### ***Программы допинг-контроля***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования обучающихся, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА, обучающихся и выступающих на международных и национальных уровнях, 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 обучающихся 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.

Обучающиеся, 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 обучающийся 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 обучающихся***

Обучающемуся, включенному 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 обучающегося меняются, он должен своевременно предоставить информацию об этих изменениях.

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

В соответствии с Кодексом, если участвующий на уровне международного класса или, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью обучаемого 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.**

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

### **Обучаемым следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с поражением ОДА (дисциплина пауэрлифтинг);
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что обучаемый может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям обучаемому необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелицензированным 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.

## **2.7.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель - антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у обучающихся культуры нулевой терпимости к допингу, понимания, что персональной обязанностью каждого обучаемого 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 обучающихся с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

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 обучаемых;
- 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, планы)	сентябрь	заместитель директора, начальник отдела по спорту
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	начальник отдела по спорту

3	Ознакомление обучаемых 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 обучаемых об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и обучающимися 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 с обучающимися	в течение года согласно тематическому плану	тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	согласно плану родительских собраний	тренеры-преподаватели

Таблица 16

**Тематический План антидопинговых мероприятий**

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для обучающихся 7-11 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическ	1.Что такое допинг и допинг -	тренер-	1 раз в год

	ое занятие	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	преподаватель	
	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	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для обучающихся старше 12 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди обучающихся 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные вещества 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 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	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для обучающихся старше 12 лет)	обучающийся	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. Недопинговые 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 - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для обучающихся старше 12 лет)	обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного	тренер-преподаватель	1 раз в год



		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		
	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	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	обучающийся, тренер-преподаватель	апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список 2. Права и обязанности обучающихся согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	тренер-преподаватель	1 раз в год

## 2.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-спортивной подготовки является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

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

Обучающиеся с 1-го года обучения:

- должны знать принятую в дисциплине пауэрлифтинг терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

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

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе в спортивных, общеобразовательных учреждениях и городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 17.

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 дисциплины пауэрлифтинг. Выполнение обязанностей тренера-	Беседы, семинары, практические занятия.	12

			преподавателя на занятиях.		
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		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.		14-16

			<p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: 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 тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных</p>		<p>18 (до года), 20-22 (свыше года).</p>

			заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству городских и областных соревнований.		
--	--	--	--	--	--

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий**

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 дисциплине пауэрлифтинг в связи с ростом спортивных результатов, 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 и высокого класса обучающихся. 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 учебно-спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга учебно-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 учебно-спортивных результатов только при рациональном построении учебной тренировки.

*Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.*

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

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование учебной 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, годовых и олимпийских 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 учебно-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 учебной 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 обучающихся чёткие установки на достижение высоких учебно-спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

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-тактических действий); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной учебной 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 учебно-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 обучающегося, динамикой работоспособности и утомления в период учебной тренировки и соревнованиями, 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 учебных тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой учебной 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 учебной тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебной тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 минут рекомендуется принимать через 30–60 минут после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных учебных 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 учебно-спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при



температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. 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, 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.

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 обучаемого.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах дисциплинах является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти дисциплины 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 дисциплинах**

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			*		*		*		*
Л-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 обучающихся. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, обучающихся 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 обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

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

Углубленное медицинское обследование обучающиеся 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 процессу.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годового учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить

состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата 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, 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 учебным тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как обучающийся переносит максимальные учебно-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 обучающихся, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности обучающихся 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 учебно-тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту учебно-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. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему учебно-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 виде спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг;

сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг;

повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг;  
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):

сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг;  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины пауэрлифтинг

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня 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;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» дисциплины

пауэрлифтинг;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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;

выполнять 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия,

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

#### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и 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 дисциплины пауэрлифтинг;
- овладение основами техники и тактики дисциплины пауэрлифтинг;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки



дисциплине пауэрлифтинг;

- знание требований техники безопасности при занятиях по дисциплине пауэрлифтинг;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства дисциплины пауэрлифтинг.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранной дисциплины;
- умение развивать физические качества по пауэрлифтингу средствами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дисциплины пауэрлифтинг специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества дисциплины пауэрлифтинг;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры 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. 1. Что такое пауэрлифтинг в виде спорта «спорт с поражением ОДА»?

- 1) силовое троеборье
- 2) силовое двоеборье
- 3) 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 в виде спорта «спорт с поражением ОДА»?

- 1) силовое троеборье
- 2) силовое двоеборье
- 3) 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 показаниями 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 показаниями 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 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

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 трапециевидной 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



б) 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 Кубертенем?

- 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 показаниями 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. 1. Что такое пауэрлифтинг в виде спорта «спорт с поражением ОДА»?

- 1) силовое троеборье
- 2) силовое двоеборье
- 3) 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.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг.

Таблица 19

### Нормативы

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
<b>Пауэрлифтинг</b>			
И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
		4	
И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
		5	-
И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
		-	5
И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
		10,0	-
И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
		-	10,0

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 поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>Пауэрлифтинг</b>			
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
		10	-
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
		-	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 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 поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>Пауэрлифтинг</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
		10	-
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
		-	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
		1	
Уровень квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера»		

Таблица 22

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
<b>Пауэрлифтинг</b>			
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее	
		10	-
И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
		-	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	количество раз	не менее	
		1	
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 поражением ОДА (дисциплина пауэрлифтинг)**

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

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап зачисляются лица с 10 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дисциплины пауэрлифтинг, выполнение контрольных нормативов для зачисления на

учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Коррекция недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа обучающихся к занятиям дисциплины пауэрлифтинг, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

**Учебно-тренировочный этап (УТЭ).**

Учебно-тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 12 лет, проявивших способности в дисциплине пауэрлифтинг, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники дисциплины пауэрлифтинг;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дисциплины пауэрлифтинг;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсмена.

**Этап спортивного совершенствования (ССМ).**

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дисциплины пауэрлифтинг;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучаемого;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

На этап зачисляются обучающиеся с 16 лет, прошедшие подготовку в группах ССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

Основные задачи подготовки:

- использование специализированных средств для дисциплины пауэрлифтинг;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсмена;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

Многолетняя подготовка – единственный педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов учебная тренировка детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней учебной тренировки обучающихся;
- 5) правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств обучающихся на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.



Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому обучающемуся.

Обучаемого высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, учебной тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Необходимо использовать специализированные учебно-тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности. Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучаемых. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в спорте. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания, как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели пауэрлифтера высокой квалификации.

Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве борьбы с соперниками. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В дисциплине пауэрлифтинг индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку обучающихся необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось изменять технику выполнения двигательного действия. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности обучаемого, но при этом рост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности обучаемого. Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому обучаемому индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучаемых.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов. Овладение тактикой в спорте успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

При постепенном расширении дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке обучающихся следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, обучающийся решает двигательную задачу в соревновательной ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе. На этапе начальной специализации юные обучающиеся должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах. В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с обучаемыми этого

возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста, упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет обучающие интересуют достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справиться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся. Для обучающихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в учебной тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности учебно-тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Учебная тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если же учебные тренировки проводились с низкой интенсивностью, то обучающийся не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных обучающихся следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного учебно-тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, а уже потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение учебных тренировок не лимитируется занятостью обучающихся.

В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1. При проведении соревновательных упражнений следует учитывать индивидуальные особенности функциональной подготовленности обучающегося.

Каждый большой годичный микроцикл для групп этапа начальной подготовки и 2-го года обучения и в группах учебно-тренировочного этапа содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, в каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах этапа начальной подготовки, где обучающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды.

Для более старших обучающихся микроцикл включает 5 циклов:

- общеподготовительный,
- специально-подготовительный,
- предсоревновательный,
- соревновательный
- переходный.

Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Теоретическая подготовка. Целью программного теоретического материала является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебно-спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце учебной тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10 - 15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер-преподаватель должен логически

связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы учебно-тренировочных занятий. Содержание программного материала учебно-тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого занимающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных обучающихся. Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей обучающихся, особенностей материально-технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов обучающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

Интегральная подготовка. Интегральная подготовка — это процесс объединения всех видов подготовки обучающихся в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было отдельно приобретено обучающимися в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в условиях соревнований различного уровня. Объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения обучающимся к периоду активных выступлений в соревнованиях.

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 учебных тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, 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 с обучающимися 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 обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа со обучающимися 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 обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю учебную тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися 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 обучающихся.

Хорошо, когда требования к обучающимся в спортивной школе 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 учебно-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 обучающихся 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 больших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество 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 чемпионами обучающихся, выполнивших 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 обучающихся.

Формирование мотивации к многолетней напряженной учебной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на учебных тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики учебных тренировок, 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 обучающегося. 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 обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, учебно-тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

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

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 учебной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки является 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 учебных 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 обучающихся, 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 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 обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность обучающегося 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.

### ***Планирование спортивных результатов.***

Основными показателями результативности образовательного спортивного 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 инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья 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 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 обучающимся:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого

учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах учебной тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

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

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых 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.

### **Программный материал для практических занятий Общие основы по методике обучения технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки**

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделение упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учить устранять их.

Большое значение в обучении жиму лежа в дисциплине пауэрлифтинг имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У обучающихся, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности обучающихся (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движения и не дает должного тренировочного эффекта.

На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги.

Обучение технике жима лежа начинают с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье.

*Обучение приему предстартового и стартового положения:*

- расположение на скамье;
- ширина хвата и захват грифа;
- снятие штанги со стоек;
- фиксация штанги на прямых руках;
- возвращение штанги на стойки.

*Расположение на скамье:*

Обучение технике жима лежа рекомендуется начинать с простейших азов стартового положения на лавке. обучающийся подходит к скамье и должен лечь спиной на скамью. Его плечи, ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два фиксирующих ремня. Голова располагается так, чтобы глаза находились параллельно грифу. Затем обучающийся выбирает хват и захватывает гриф.

*Захват грифа и ширина хвата:*

Обучающийся берется за гриф простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний захват запрещен техническими правилами соревнований). В жиме лежа используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (60-65 см), который активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы. Ширина хвата индивидуальна для каждого обучающегося.

*Съем штанги со стоек:*

На данном этапе необходимо научить обучающегося снимать штангу со стоек. После захвата грифа, обучающийся, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Фиксация штанги на прямых руках. При фиксации штанги нужно полностью выпрямить руки в локтевых суставах, а затем до 5 секунд удерживать снаряд на выпрямленных руках.

На данном этапе необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при фиксации штанги.

*Возвращение штанги на стойки:*

При обучении обучающегося самостоятельному возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка, и даже первоначальная помощь.

*Опускание штанги к груди:*

После освоения стартового положения приступают к обучению

опускания штанги на грудь. Как правило, на первых стадиях обучения данной фазы обучающиеся, как правило, не могут опустить гриф штанги в одну точку (нижний обрез грудных мышц). Во избежание опускания грифа в разные точки, необходимо расчленив его на три обучающих этапа. На первом этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на две доски (высотой 10-12 см), лежащие у него на груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках.

После того, как обучающийся научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 6-8 см. При опускании штанги на одну доску увеличивается не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги.

#### *Обучение собственно жиму лежа:*

На третьем этапе обучения данному упражнению обучающийся выполняет опускание штанги на грудь без доски. Очень важно научить обучающегося опускать гриф в одну и ту же точку: к нижнему обрезу грудных мышц. Помощник, стоя рядом с головой обучающегося и держа руками за гриф, помогает ему опускать штангу в одну и ту же точку на груди. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп.

#### *Последовательность обучения технике жима лежа.*

На этом этапе обучения собственно жиму лежа важно знать, что если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельтовидные и трехглавые мышцы плеча. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Поэтому необходимо выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передними пучками дельтовидных и трехглавых мышц плеча. Угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

После того как обучающийся освоит жим лежа без «моста», можно будет переходить к обучению жима лежа с «мостом». Для того чтобы мышцы спины и позвоночник обучающегося быстрее привыкли к прогибу, рекомендуется использовать валик высотой 8-10 см, который подкладывают под поясницу. Чем больше у обучающегося прогиб спины, тем меньше путь штанги, и тем меньше физических затрат будет у обучающегося, соответственно тем больший вес он способен преодолеть.

#### *Фиксация паузы со штангой на груди:*

Опустив штангу на грудь, обучаемый должен выдержать ее в неподвижном положении - неподвижное положение означает остановку. Для того, чтобы фиксация паузы со штангой на груди не вызывала затруднений, рекомендуется выполнять жимы лежа с более длинной паузой, чем на

соревнованиях. Можно также выполнять жим лежа со всеми соревновательными командами, так как это дисциплинирует молодых обучающихся.

*Собственно, жим:*

Существует два стиля жима лёжа. Опытный тренер-преподаватель при обучении жима лёжа может безошибочно определить, какому жимовому стилю лучше обучать. Если у обучающегося сильные грудные мышцы, то он будет выполнять жим лёжа «грудным» стилем, опуская штангу ближе к середине грудных мышц. Если обучающийся опускает гриф дальше от грудных мышц, и при этом локти смещает ближе к туловищу, то его жим называется «трицепсовым». При выполнении жима выпрямление рук в локтевых суставах должно происходить одновременно. Следует также обратить внимание на видимую остановку штанги в финальном положении.

*Фиксация штанги в финальной части жима лежа:*

При фиксации штанги необходимо обратить внимание на включение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа. Часто обучающиеся спешат выполнить жим лежа (особенно при 5-6 разовых повторениях), и не полностью выпрямляют руки. Если сразу не акцентировать внимание обучающихся на эту ошибку, она может закрепиться до автоматизма. На этапе обучения технике необходимо также добиваться от обучающихся полного выпрямления рук и при выполнении вспомогательных упражнений: жима гантелей стоя, сидя и лежа.

*Наиболее частые технические ошибки в выполнении жима лежа:*

- не отцентрированный хват грифа штанги (что может привести к перекоосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами);
- «Незамкнутый» хват грифа (по причине травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами);
- слишком близкое расположение головы к стойкам (если лечь на скамью так, что гриф будет находиться ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, и это приведет к ненужному трению грифа о стойки или же к остановке штанги);
- отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы), отбив грифа от груди (запрещены техническими правилами соревнований);
- неполное «включение» рук в конечной точке жима (запрещено техническими правилами. Если обе руки не могут быть выпрямлены полностью из-за анатомических особенностей обучающегося, он должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом);
- отрыв таза и головы от поверхности скамьи (запрещен техническими правилами);
- выполнение упражнения «в отбив» (когда гриф резко падает на грудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

*Теоретическая подготовка:*

- понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков;
- гигиена обучающегося, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи;
- значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем;
- зарождение и история развития пара пауэрлифтинга в мире и России;
- правила и организация соревнований дисциплины пауэрлифтинг;
- самоконтроль в процессе занятий спортом, сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание;
- общая характеристика учебно-спортивной тренировки, понятие о учебно-спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, роль спортивного режима и питания;
- понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах, краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
- основные средства учебно-спортивной тренировки, физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения, средства интегральной подготовки;
- анализ соревновательной деятельности в дисциплине пауэрлифтинг, разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок;
- единая всероссийская спортивная классификация, основные сведения о ЕВСК, условия выполнения требований и норм ЕВСК.

*Общая физическая подготовка (ОФП):*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- упражнения на гимнастических снарядах.

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

- жим штанги лежа;

*Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:*

Работа с молодыми обучающимися дисциплины пауэрлифтинг начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет – освоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа.

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

инвентарь и оборудование).

В основной части учебно-тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков учебно-тренировочных заданий (табл. 1).

Примерная схема учебно-тренировочного задания

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Направленность блока учебно- тренировочных заданий	Основная задача	Комплекс упражнений и последовательнос- ть их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения учебно- тренировочных занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование.



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

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 1-3 годов, 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:

### *Неделя №1*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье (45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

### *Неделя №2*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### *Неделя №3*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х бр.  
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

*Неделя №4*

*Тренировка №1*

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

*Тренировка №2*

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

*Тренировка №3*

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

*Неделя №5*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п;  
80% х3х2п;85% х2х2п.  
Жим гантелями 4п х 8-10р.

*Тренировка №2*

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

*Тренировка №3*

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

*Неделя №6*

*Тренировка №1*

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

*Тренировка №2*

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

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.  
Тяга блока за голову 5п х 8р.  
Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.  
Подтягивания широким хватом 3п х макс.

*Неделя №7*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

*Неделя №8*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

*Неделя №9*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

*Неделя №10*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4;

80% x3x2п; 85% x2x3п.41

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

*Неделя №11*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;  
80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п;  
80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

*Неделя №12*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

*Неделя №13*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42

Жим гантелями 4п x 8р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.  
Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.  
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

#### *Неделя №14*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;  
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п  
Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

##### *Тренировка №2*

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

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.  
Тяга блока за голову 5п x 8р.  
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### *Неделя №15*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;  
80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### *Неделя №16*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x 6; 60% x4x3п.

#### *Запланированные соревнования.*

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

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

*Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа (четвертый и последующие годы):*

На учебно-тренировочном этапе подготовки (*четвертый и последующие годы*), 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:

#### *Неделя №1*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.

Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье (45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

*Неделя №2*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 6р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

*Неделя №3*

*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

*Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

*Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р

Тяга блока за голову 5п х 8р.

*Неделя №4*

### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п x 8р.

### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x4п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### *Неделя №5*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

### *Неделя №6*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### *Неделя №7*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;  
70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

### *Неделя №8*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### *Неделя №9*

#### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

#### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.



Жим штанги на наклонной скамье 3п х бр.  
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.  
Тяга блока за голову 5п х 8р.

#### *Неделя №10*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3х2п; 85% х2х3п.  
Разведение гантелей лежа 4п х 8р.  
Отжимания на брусьях 4п х 8р.

##### *Тренировка №2*

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

##### *Тренировка №3*

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

#### *Неделя №11*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п; 80% х3; 90% х1х3п.  
Жим лежа средним хватом 3п х 5р.  
Жим гантелями 3п х 8р.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.  
Французский жим лежа 5п х 8р.  
Трицепс на блоке 3п х 10р.47  
Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.  
Жим штанги на наклонной скамье 3п х бр.  
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.  
Тяга блока за голову 4п х 8р

#### *Неделя №12*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.  
Разведение гантелей лежа 4п х 8р.  
Отжимания на брусьях 3п х 8р.

##### *Тренировка №2*

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

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.  
Тяга блока за голову 5п x 8р.  
Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.  
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### *Неделя №13*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.  
Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.  
Трицепс на блоке 4п x 8р.  
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.  
Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.  
Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

#### *Неделя №14*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.48

##### *Тренировка №2*

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

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п.  
Тяга блока за голову 5п x 8р.  
Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### *Неделя №15*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

##### *Тренировка №3*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### *Неделя №16*

##### *Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

##### *Тренировка №2*

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4x3п.

*Запланированные соревнования.*

## **Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

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

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

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки дисциплины пауэрлифтинг спорта с поражением ОДА.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств и способностей.

### *Методические положения при подготовке атлетов в дисциплине пауэрлифтинг.*

Основной концепцией специальной силовой подготовки обучающихся любой квалификации на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей обучающегося, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в дисциплине пауэрлифтинг:

- отдельное учебно-тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей учебно-тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха;
- количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех (нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений);
- в начале учебной тренировки выполняется соревновательное или близкое к нему по структуре упражнение, принцип повторного максимума должен быть определяющим;
- после основного соревновательного упражнения необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного

прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе;

- для повышения эффективности учебной тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы;

- на любом этапе подготовки обучающийся должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха;

- учебно-тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательное упражнение следует включать в учебную тренировку один-два, в исключительных случаях

- три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую учебную тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!) можно провести среднюю учебную тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке;

- наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный учебно-тренировочный микроцикл;

- недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях), количество повторений и подходов (в соревновательном упражнении);

- количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного учебно-тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно;

- оперативным показателем эффективности учебно-тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательном упражнении с периодичностью 1-2 недельных учебно-тренировочных микроциклов;

- продолжительность предсоревновательного учебно-тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период учебной тренировки);

- улучшение спортивных результатов в дисциплине пауэрлифтинг должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" учебные тренировки опытных обучающихся. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих обучающихся. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48

часов после учебной тренировки, начинающим в дисциплине пауэрлифтинг следует проводить учебно-тренировочные мероприятия три раза в неделю. Для более опытных обучающихся эффективна, так называемая, раздельная учебная тренировка, которая предполагает специализацию обучающимся по отдельным упражнениям в течение одной учебной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить учебно-тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

## 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА дисциплины пауэрлифтинг. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе Занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	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 паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта лиц с поражением ОДА.</b>
	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 спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 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 по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины пауэрлифтинг	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	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 учебно-спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-спортивной тренировки. Основные направления учебно-спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и Структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

				средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	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	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-спортивной тренировки. Основные направления учебно-спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>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 отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА 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 по виду спорта лиц с поражением ОДА дисциплина пауэрлифтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением, ОДА дисциплина пауэрлифтинг, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивной дисциплины, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание крупным мышечным группам, которые помогут прибавить не только в силе, но и мышечной массе.

- Основные упражнения дополнять 1-2 «добавочными» упражнениями (жим лежа + упражнения для трицепса на блоке и т.д.).

- В основном упражнении выполнять по 5-6 подходов по принципу «пирамида». Добавочные по 2-3 подхода.

- Хорошую прибавку силового потенциала обеспечивают «быстрые» мышечные волокна, откликающиеся только на взрывной тренинг.

- Необходимо включать упражнения с весом 50-60% от максимального.

- Правильная техника – начало начал. Необходимо постоянное совершенствование техники.

- Тяжелые базовые упражнения ставить в начале учебной тренировки.

- При выполнении вспомогательных упражнений чаще менять исходное положение и ширину хвата.

- Статические упражнения нежелательны в тренировках детей и подростков. Нежелательно применение упражнений, связанных с задержкой дыхания.

- До 13 лет физические качества подростка развиваются в комплексе с применением разнообразных средств и других видов спорта (акцент

делается на развитие быстроты, гибкости, координации) и только после этого возраста развивать акцентировано общую и специальную силу.

– В учебно-тренировочном процессе следует отдавать предпочтение программам с плавным ростом интенсивности.

– Строго придерживаться плана учебной тренировки и если намеченные тренировочные веса кажутся «легкими», то рекомендуется не увеличивать отягощения, а затруднять движение введением увеличенных пауз между подъемами в каждом подходе до 10 секунд.

– Развитие мышечной системы вести разносторонне, так как одностороннее развитие резко снижает результативность атлета.

– После каждой учебной тренировки обязательно повисеть на перекладине как можно дольше, чтобы снять напряжение с позвоночника (желательно с лямками).

– Соревновательная подготовка должна включать только соревновательные упражнения с малым числом повторений (1-3).

– Неэффективно качать пресс «в общем и целом», лучше на одной учебной тренировке работать над нижней частью пресса и косыми мышцами, а на другой – над верхней.

– При выполнении разведений угол согнутых локтей не должен меняться в течение всего повтора, иначе в работу включаются трицепсы и снимут нагрузку с грудных мышц.

– Нельзя путать базовые многосуставные упражнения и вспомогательные односуставные. Первые растят массу, вторые шлифуют форму мышц. Самое главное упражнение – жим лежа.

– Ожидая своей очереди к снаряду не следует терять время зря – надо растягивать рабочие мышцы в течение 15-30 секунд, это повышает эффективность предстоящего упражнения.

– Делая шраги, не вращать плечами (плечи двигаются строго вверх-вниз). Вращение – путь к травме плечевых суставов.

Тщательно соблюдать режим питания, отдыха и восстановления.

### **Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях дисциплины пауэрлифтинг**

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2. Одежда обучающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

3. К учебным тренировкам с отягощениями необходимо приступать

после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. В ходе учебно-тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры учебно-тренировочной нагрузки.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других обучающихся;

д) при выполнении упражнения другими обучающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магnezия);

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

При занятиях в учебно-тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим обучающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь и т. д.

8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место

использовавшийся инвентарь.

Все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для обучающихся, так и для зрителей.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. 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 учебно-тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих



спортивную подготовку;

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.

Таблица 24

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
5	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
9	Магнезница	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	4
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
12	Наклонная скамья	штук	1
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15	Плнты для штангистов	пар	3
16	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
17	Ремни привязные	штук	3
18	Секундомер	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3

21	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24	Стенка гимнастическая	штук	4
25	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27	Тренажер гравитон	штук	1
28	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30	Тренажер кроссовер	штук	1
31	Тренажер пресс-машина	штук	1
32	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4

## Оборудование и спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

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	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

## 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)
1	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

## **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 поражением ОДА", дисциплины пауэрлифтинг, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 N54541), 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 N197н (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 N237н (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 N68449), 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 N916н (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 четыре 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. Н.Р. Алиев // 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. Бадалян Л.О. Невропатология / Л.О. Бадалян. – М., 1998.
6. Богданов К.Ю. Анализ техники пауэрлифтинга / К.Ю. Богданов // Детский тренер. - 2015. - N 3. - С. 94-101. 136 73
7. 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.
8. 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).
9. Винник Л. Д. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Л.Д. Винник – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
10. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А.И.Воробьев. — К.- № 1.- 1992. — С.7.



11. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. 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
13. 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.
14. 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.
15. 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
16. Капко И.О. Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге / 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 2. - С. 62-63.
17. 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.
18. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».
19. Никулин Б.А. Биохимический контроль в спорте: науч. - метод.пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
21. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.- 2005. «Спорт Сервис».

#### **Интернет-ресурсы**

1. Минспорттуризм России:<http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА:[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство(<http://www.wada-ama.org>)
4. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»  
<http://www.fpoda.ru>

Приложение 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по пауэрлифтингу  
по виду спорта «спорт с поражением ОДА»,  
утвержденной приказом  
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного спорта»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3-4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4-1	4-1		2-1		1
		1	Общая физическая подготовка	100-132	132-156	146-160	117-148
2	Специальная физическая подготовка	66-86	86-100	91-101	80-101	164-180	180
3	Техническая подготовка	42	32-54	54-100	100	116-180	180-212
4	Тактическая подготовка	20	20-65	65	65	100	100-180
5	Психологическая подготовка	-	-	12-46	46	70	70-78

6	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	12	18	24	24
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10	10
9	Тестирование, контроль	2	2	4	4	4	4
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4
11	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	12	12
Общее количество часов в год		260-312	312-416	416-520	468-520	624-832	832-936

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- обучающиеся этапа начальной подготовки.

#### Цель:

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

#### План реализации:

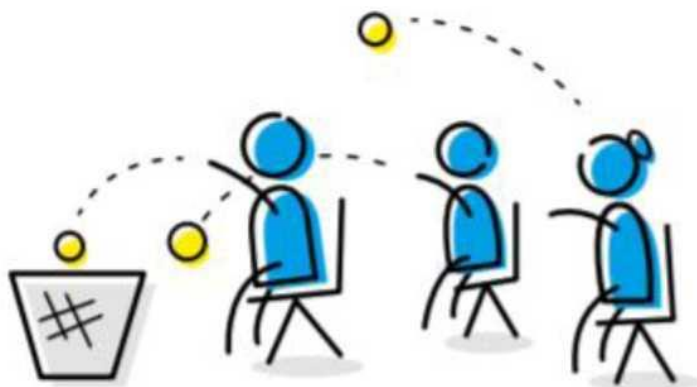
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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



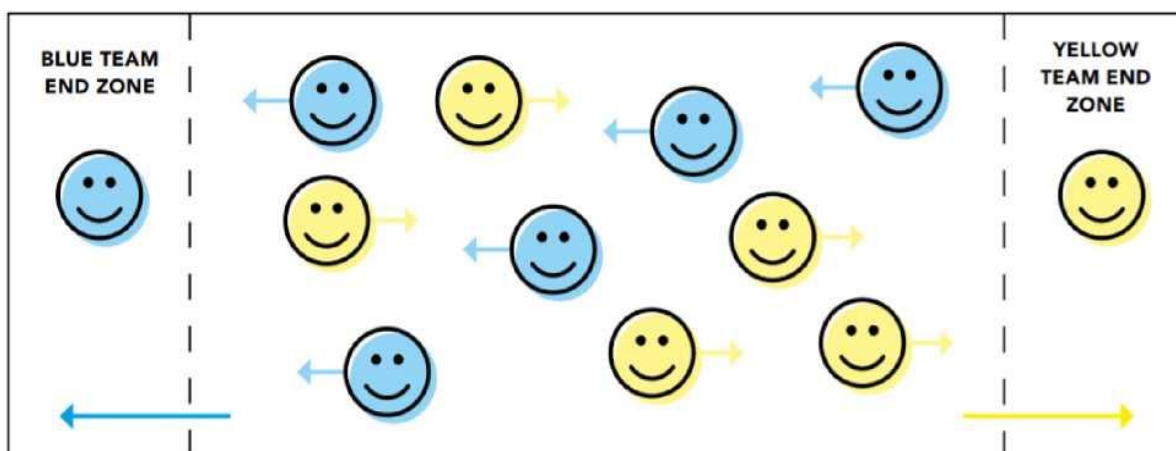
**Правила:** все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

**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. 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 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 А 4, 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:**

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал (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

- обучающийся 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 обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

#### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимся 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](http://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 обучающихся, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- 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 обучающимися 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.)



