

Дополнительная общеобразовательная программа

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 21.02.2023 № 54-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации 27.01.2014 № 32

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Общие положения	3
1.1.	Цели, задачи и планируемые результаты Программы	3-5
1.2.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5-6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Сроки реализации программы, возрастные границы лиц, наполняемость групп	7-8
2.2	Объём программы,	8-12
2.3	Виды (формы) обучения	12-15
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	16-17
2.5	Календарный план воспитательной работы	17-23
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23-28
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	28-31
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31-35
3.	Система контроля	35
3.1	Требования к результатам прохождения программы	35-36
3.2	Оценка результатов освоения Программы	36-38
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	38-39
4.	Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»	39-41
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41-48
4.2	Учебно-тематический план	49-56
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57-58
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	58-60
6.2	Кадровые условия реализации Программы	61
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	61-63

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт лиц с поражением ОДА» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт лиц с поражением ОДА» на каждом её этапе в соответствии с требованиями ФССП.

Программа по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт лиц с поражением ОДА» имеет следующую структуру и содержание: титульный лист, пояснительную записку (общие положения), нормативную часть, методическую часть, систему контроля; информационное обеспечение программы, план физкультурных и спортивных мероприятий.

В программе «титульный лист» и «пояснительная записка» являются общими для всех этапов спортивной подготовки. Нормативная и методическая части, система контроля, план физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается к каждому этапу спортивной подготовки. Изменения в программу в части плана антидопинговых, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, воспитательной работы и работы с родителями вносятся ежегодно (оформляется лист изменений).

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и может быть использован тренерами-преподавателями других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1. Общие положения

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты Программы

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – пауэрлифтинг)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спорте лиц с ПОДА (дисциплина - пауэрлифтинг) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с ПОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71704).

- приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 № 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»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами пауэрлифтинга, создание условий для самореализации, социальной адаптации, профессионального самоопределения личности, оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи программы:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по спорту;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов для пополнения сборных команд России, округа, района.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов

учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power «сила» + lift - «поднимать») силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

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

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

- простота материального обеспечения по сравнению со многими другими видами спорта;

- сведение к минимуму случаев травматизма;

- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют собой сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, формирование правильной осанки. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, обеспечивающей активизацию кровообращения во время их интенсивной работы, столь необходимой организму человека. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья, дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Занятия пауэрлифтингом помогают учиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение, разумный риск, умение оценивать свое состояние. Формирует определенные черты характера, необходимые для достижения поставленной цели.

Пауэрлифтинг включен в программу летних Паралимпийских игр, что дополнительно дает стимул спортсменам с повреждением опорно-двигательного аппарата, к активному занятию этим видом спорта. Отправной точкой развития данного паралимпийского вида спорта считается проведение в 1992 г. Паралимпийских Игр в Барселоне. Тогда 25 стран представили свои спортивные делегации на тяжелоатлетические состязания. Их количество более чем удвоилось в 1996 году на Играх в Атланте. Было зарегистрировано 58 стран - участников (из 68 заявленных, 10 из которых неадекватное финансирование помешало выставить свои команды). Начиная с 1996, количество стран - участников неуклонно повышалось, на сегодняшний день 109 стран на пяти континентах принимают участие в Паралимпийской тяжелоатлетической программе. Сегодня, Паралимпийская тяжелоатлетическая программа включает участие всех групп инвалидов, которые состязаются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских. Впервые, женщины приняли участие в этих соревнованиях в 2000 г. на Паралимпийских Играх в Сиднее. Тогда женщины представили 48 стран мира.

Спортивная деятельность существенно повышает социальный статус инвалида, создаёт дополнительные предпосылки расширения его социально-пространственной мобильности.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации этапов спортивной подготовки

Программа предусматривает три этапа подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап или этап спортивной специализации и этап спортивного совершенствования)

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или исполнится) количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления требования, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт лиц с поражением ОДА» с учётом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 1

Пауэрлифтинг I, II, III функциональные группы /мужчины, женщины/

этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	периоды спортивной подготовки	функциональные группы	наполняемость групп
этап начальной подготовки	без ограничений	10	до года	III	10
				II	8
				I	3
			свыше года	III	8

				II	6
				I	2
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	без ограничений	12	до года	III	6
				II	5
				I	2
			второй-третий год	III	5
				II	4
				I	2
			четвёртый и последующий годы	III	4
				II	3
				I	1
этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении в группы начальной подготовки первого года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

2.2. Объём программы

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

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определённой нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трёх лет и совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращён не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
количество часов в неделю	5	6	8	9-12	14	15-18
количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3-4
общее количество часов в год	260	312	416	468-624	728	780-936
общее количество тренировок в год	156	156	156	156	156	156-208

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часов. Деятельность спортивной организации осуществляется ежедневно, включая выходные дни и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки (до года, свыше года) не должна превышать 2 академических часов 3 раза в неделю;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации до года) - до 3 академических часов 3 раза в неделю,
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше года) до 4 академических часов 3 раза в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 академических часов 3-4 раза в неделю.

1 академический час равен 60 минутам.

В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 30-40 минут; А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных

групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной группой.

Так, во время тренировочных и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица 3

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.

III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.
-----	---	---

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 4

содержание программы	этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки %	тренировочный этап (этап спортивной специализации) %	этап совершенствования спортивного мастерства %
пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
общая физическая подготовка	48-52	20-24	15-19
специальная физическая подготовка	20-24	30-34	36-40
техническая подготовка	13-17	28-32	27-31
тактическая подготовка	0-2	1-3	1-3
психологическая подготовка	4-8	3-7	3-7
теоретическая подготовка	4-8	3-7	2-6
спортивные соревнования	0-2	1-4	1-4
интегральная подготовка	1-3	1-3	1-3
восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Таблица 5

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
контрольные	12	12	10
отборочные	-	4	8
основные	-	1	2
всего за год	12	17	20

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочная работа по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт для лиц с поражением ОДА» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический материал программы может изучаться в рамках отдельных занятий и путём проведения бесед во время практических занятий, кроме того спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны самостоятельно изучать (знакомиться) со специальной, в том числе и методической литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять индивидуальные домашние задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревновательной деятельности должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю занимающихся, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования,

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, вода), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировочных занятиях, во время учёбы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечивается участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учётом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 6

№ п/п	вид тренировочных сборов	этап ССМ	ТЭ (этап СС)	этап НП	оптимальное число участников сборов
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	тренировочные сборы по подготовке к	18	14	-	

	чемпионатам, кубкам, первенствам россии				
1.3.	тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	участники соревнований
2.3.	тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, учреждённых международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объём соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «лёгкая атлетика», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг: спорт лиц с ПОДА» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обоснованных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как ограниченных звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица

№ п/п	содержание подготовки	количество часов					
		НП		Т (СС)		ССМ	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
1.	теоретическая подготовка	12	12	12	12	16	16
2.	практические занятия:						
	- общая физическая подготовка	150	182	126	150-160	164	130-180
	- специальная физическая подготовка	94	114	254	280-416	500	576-674

	- техническая подготовка	-	-				
	- тактическая подготовка	-	-				
	- психологическая подготовка			2	4	6	10-12
	- интегральная подготовка	-	-				
	- восстановительные мероприятия	-	-	6	6-12	18	18-24
3.	участие в спортивных соревнованиях	-	по календарному плану				
4.	контрольные испытания	2	2	4	4	6	6
5.	инструкторская и судейская практика	-	-	8	8-12	12	16
6.	антидопинговые мероприятия	2	2	4	4	6	8
общее количество часов в год		260	312	416	468-624	728	780-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе Ханты-Мансийского района является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их

активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, свободное время обучающихся

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. 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).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Примерный план воспитательных мероприятий предложен в таблице 6, согласно предложенных в таблице направлений тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы с группой. Планы тренеров-преподавателей сводятся в одну таблицу для формирования общего плана воспитательной работы по отделениям, видам спорта в Учреждении. Планы воспитательной работы утверждаются ежегодно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	направление работы	мероприятия	сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	в течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	в течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	в течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	в течение года

		спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Определение терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, приведённый в запрещённом списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с

локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанции или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Название или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на восстановление или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Таблица 9

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

этап спортивной подготовки	содержание мероприятия и его форма	сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
этап начальной подготовки	1. весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео
	2. теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). сервис по проверке препарата на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
	4. антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе, округе
	5. онлайн обучение на	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это

	сайте РУСАДА		неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	6. родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу; использовать памятки для родителей; научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ ; собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентаций; обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», « Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео
	2. онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	3. антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе, округе
	4. семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	антидопинговых правил», Проверка лекарственных средств»		
	5. родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу; использовать памятки для родителей; научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ ; собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентаций; обязательное предоставление краткого описательного отчёта (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
этапы совершенствования спортивного мастерства	1. онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net/
	2. семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к

тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

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

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства, занимающиеся часть тренировок, выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Результатом инструкторской и судейской практик должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	задачи	виды практических заданий	сроки	ответственный
группы тренировочного этапа (все периоды)				
1.	<p>- освоение методики поведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта;</p> <p>- выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приёмам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Разбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	в соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
группы совершенствования спортивного мастерства				
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренеров-преподавателей	в соответствии с планом спортивной подготовки	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Выполнение необходимых требований для	Судейство соревнований в	в соответствии	тренеры-преподаватели

	присвоения звания судьи по спорту	физкультурно-спортивных организациях	с планом спортивной подготовки	
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	--

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стоп;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами и рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями и прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные

возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещённости, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный приём витаминов.

Общие рекомендации:

Постепенное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица 11

Планирование восстановительных мероприятий

уровень	напряжённость восстановительных мероприятий	средства восстановления
основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.

текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определённой направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный или локальный массаж в сочетании с сауной.
оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

Таблица 12

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

наименование мероприятия	сроки	ответственный
<p>психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - тёплый /прохладный; - душ тёплый /умеренно холодный / тёплый; - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, 	в течение года	тренеры-преподаватели, медицинские работники

щелочные минеральные воды.		
----------------------------	--	--

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения (освоения) программы

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 13

№ п/п	формы аттестации	оценочные материалы	примечание
1.	контрольные тесты	протокол	форма, разработанная организацией и включающая тесты

			из рабочей программы тренера-преподавателя
2.	медико-биологические исследования	заклучения	выдаётся заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	собеседования	протокол комиссии	проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	переводные нормативы	протокол	проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	просмотровые сборы	заклучение тренера, комиссии	проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	другие	устанавливаются организацией самостоятельно	

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 14

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы мужчины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м)
силовая выносливость	сгибание - разгибание рук положения в упоре на брусках на прямых руках (не менее 3 раз)
	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы женщины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м)

силовая выносливость	поднимание туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
	сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 4 раз)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Таблица 15

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы мужчины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 19 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
силовая выносливость	сгибание - разгибание рук положения в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы женщины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 18 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
силовая выносливость	поднимание туловища из положения лёжа (не менее 25 раз)
	сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 7 раз)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 16

развиваемое физическое качество	контрольное упражнение (тест)
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы мужчины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 24 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
силовая выносливость	сгибание - разгибание рук положения в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
	сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта
пауэрлифтинг – I II III функциональные группы	

женщины	
сила	кистевая динамометрия (не менее 22 кг)
скоростно-силовые способности	бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
силовая выносливость	поднимание туловища из положения лёжа (не менее 30 раз)
	сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 10 раз)
спортивный разряд	кандидат в мастера спорта

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группе тренировочного этапа (спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкого исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в спортивном учреждении и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические: аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной организации в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее - целостному выполнению жима лежа. Тренировочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные 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 тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (таблица 17). При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку.

Таблица 17

Примерная схема тренировочного задания

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Направленность блока тренировочных заданий	Основная задача	Комплекс упражнений и последовательность 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 в воспитательной и психологической подготовке и	Место проведения тренировочных занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):

На тренировочном этапе подготовки 1-3 годов обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100% берется планируемый результат, который составляет 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

НЕДЕЛЯ 1

тренировка № 1

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60%×6; 70%×5; 75%×4×4 п.

Жим гантелями 4 п. × 8-10 раз

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р. Французский жим лежа 5 п × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п × 8 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60%×6; 70%×5×3 п. Жим штанги на наклонной скамье (45) 4 п × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 2

тренировка № 1

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60%×6; 70%×5; 80%×3×5 п.

Разведение гантелей лежа 4 п × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п × 4-5 р. Тяга блока на трицепс 4 п × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60%×6; 70%×5; 75%×4×3 п.

Тяга блока за голову 5 п × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п. × 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п. × макс.

НЕДЕЛЯ 3**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60%×6; 70%×5×2 п; 80%×3; 85%×2×5

п.

Жим гантелями 4 п × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п × 4-5 р. Французский жим лежа 5 п × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п × 8 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40%×10; 50%×8; 60% × 6; 70% ×5×3 п.

Жим штанги на наклонной скамье 4 п. × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 4**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% ×6; 70% ×3×2 п; 80% ×3×4 п.

Разведение гантелей лежа 40% × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п ×4-5 р. Тяга блока на трицепс 40% × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% ×6; 70% ×5; 75% ×4×4 п.

Тяга блока за голову 5 п × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п × 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п. × макс.

НЕДЕЛЯ 5**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×3×2 п; 80% ×3×2 п;
85% ×2×2 п.

Жим гантелями 4 п × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п × 4-5 р. Французский жим лежа 5 п. × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п × 8 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4×3 п; 75% × 4×3 п.

Жим штанги на наклонной скамье 3 п × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 6**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4; 80% × 3×4 п.

Разведение гантелей лежа 4 п × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п × 4-5 р.

Тяга блока на трицепс 4 п × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5×3 п.

Тяга блока за голову 5 п × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п × 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п × макс.

НЕДЕЛЯ 7**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4; 80% × 3, 85% × 2×5

п.

Жим гантелями 4 п × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п × 4-5 р.

Французский жим лежа 5 п × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п. × 8 р.

тренировка № 3

штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4; 75% × 4×3 п.

Жим штанги на наклонной скамье 4 п. × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 8**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4; 80% × 3×4 п.

Разведение гантелей лежа 4 п. × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р.

Тяга блока на трицепс 4 п. × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п. × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5 × 3 п.

Тяга блока за голову 5 п. × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п. × 8 р. Подтягивания широким хватом 3 п. × макс.

НЕДЕЛЯ 9

тренировка № 1

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4 × 2 п.;
80% × 3 × 2 п.; 85% × 2 × 2 п. Жим гантелями 4 п. × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р.

Французский жим лежа 5 п. × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п. × 8 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5 × 3 п.; 80% × 4, 85% × 2 × 3 п.

Жим штанги на наклонной скамье 3 п. × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 10

тренировка № 1

штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4; 80% × 3 × 2 п.; 85% × 2 × 3 п.

Разведение гантелей лежа 4 п. × 8-10 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р. Тяга блока на трицепс 4 п. × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п. × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5; 80% × макс. × 3 п.

Тяга блока за голову 5 п. × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п. × 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п. × макс.

НЕДЕЛЯ 11

тренировка № 1

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 4 × 2 п.;
80% × 3, 90% × 1 × 3 п.

Жим гантелями 3 п. × 8-10 р.

тренировка № 2

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

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5 × 2 п.;
80% × 3 × 2 п.; 85% × 2 × 2 п.

Жим штанги на наклонной скамье 3 п. × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 12**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5; 80% × 4, 90% × 1 × 3

п.

Разведение гантелей лежа 4 п. × 8 р.

тренировка № 2

штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р.

Тяга блока на трицепс 4 п. × 10 р.

Подъемы гантелей на бицепс 4 п. × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5; 80% × 4, 85% × 2 × 3

п.

Тяга блока за голову 5 п. × 8 р.

Тяга штанги к подбородку 3 п. × 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п. × макс.

НЕДЕЛЯ 13**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5; 80% × 4, 90% × 1 × 3

п.

Жим гантелями 4 п. × 8 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р.

Французский жим лежа 5 п. × 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п. × 8 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% × 10; 50% × 8; 60% × 6; 70% × 5; 80% × 3; 90% × 1 × 3

п.

Жим штанги на наклонной скамье 3 п. × 6 р.

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

НЕДЕЛЯ 14

тренировка № 1

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×5;
80% ×3; 90% ×1×2 п.; 95% ×1×2 п.

Разведение гантелей лежа 4 п. × 8 р.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4 р.

Тяга блока на трицепс 4 п. × 10 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×5; 80% ×3×3 п.

Тяга блока за голову 5 п.× 8 р.

Подтягивания широким хватом 3 п × макс.

НЕДЕЛЯ 15**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×5;
80% ×4; 90% × 1; 95% ×1; 97% ×1.

тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4 п. × 4-5 р.

тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×5; 80% ×3, 85% ×2×2

п.

НЕДЕЛЯ 16**тренировка № 1**

Жим штанги лежа 40% ×10; 50% ×8; 60% × 6; 70% ×5; 80% ×3, 85% ×2×2

п.

тренировка № 2

Жим штанги лежа 40%×8; 50% × 6; 60%×4×3 п.

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°.

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

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:

На тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100% берется планируемый результат, который составляет 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Запланированные соревнования

Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так 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 тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с поражением ОДА.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта должны быть следующие Документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- индивидуальный план спортсмена;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

Учебно-тематический план

Таблица 18

Этап	Темы по теоретической	Объем	Сроки	Краткое
------	-----------------------	-------	-------	---------

спортивной подготовки	подготовке	времени в год (минут)	проведения	содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	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 культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры 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 базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

				<p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании</p>

				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	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.
	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 вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. 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 и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	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 спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура

				<p>спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивной дисциплине пауэрлифтинг вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице 3.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица б).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими

спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 20, 21);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1.	помост тяжелоатлетический	КОМПЛЕКТ	4
2.	штанга тяжелоатлетическая	КОМПЛЕКТ	8
3.	весы до 200 кг	штук	2
4.	магнезница	штук	2
5.	зеркало настенное 0,6 × 2 м	КОМПЛЕКТ	8
6.	табло информационное световое электронное	КОМПЛЕКТ	2

дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
2	гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
3	кушетка массажная	штук	2
4	маты гимнастические	штук	10
5	перекладина гимнастическая	штук	1
6	плинты для штангистов	пар	3
7	скамейка гимнастическая	штук	3
8	стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
9	стеллаж для хранения гантелей	штук	1
10	стенка гимнастическая	штук	5
11	стойки для приседания со штангой	штук	2
12	секундомер	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1.	пояс тяжелоатлетический	штук	8
2.	перчатки тяжелоатлетические	пар	8
3.	туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	8
4.	трико тяжелоатлетическое	штук	8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 21

№ п/п	наименование	единица измерения	расчётная единица	этап спортивной подготовки					
				НП		Т (СС)		ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	перчатки тяжелоатлетические	пар		-	-	1	1	4	1
3.	туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар		-	-	1	1	1	1
4.	трико тяжелоатлетическое	штук		-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Богачев, В. Хорсенс – 92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264 с.

3. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
4. Гросс НА. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций ОДА. М - 2000 «Советский спорт».
5. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании. М - 2002.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
7. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев ВГ. Материально-техническое обеспечение АФК. М - 2000«Советский спорт».
8. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания. Издательство РГПУ им. Герцена - 2000.
9. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. Х-М - 2006.
10. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена. М - 2002.
11. Колякина Э.А., Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону 1991.
12. Костил Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
13. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М - 2004 «Советский спорт».
14. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М - 2002.
15. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
16. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике. М.: Физическая культура и спорт, 1974. - 252с.
17. Методические рекомендации. По порядку открытия отделений по АФК МУ ФК и С: научное издание\Э.В. Исаков. - Ханты-Мансийск: ОАО Издательский дом «Новости Югры», 2011. – 112 с.
18. Назарова Н.А., Янн П.А. Подвижные игры для детей и подростков с ПОДА «Академия» - 2003.
19. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37с.
20. Пауэрлифтинг. Правила соревнований РС. - М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2014-2016 гг.
21. Приказ Министерства России от 27.01.2014 № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 № 32011).
22. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по состоянию физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России.- 2 изд. Перераб. и доп. Советский спорт, 2012.- 216 с.

23. Сборник нормативных и правовых документов в области паралимпийского спорта А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2011. - 1140 с.
24. Сладков Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. М - 2003.
25. Смолов, С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С.Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
26. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, ДА. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
27. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян. - Москва: Советский спорт, 2002.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.
30. Шапкова Л.В Частные методики адаптивной физической культуры. М – 2007, «Советский спорт».
31. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М. - 2005. «Спорт Сервис».

Перечень Интернет-ресурсов:

- <https://sev.gov.ru>
- www.consultant.ru
- <http://fpr-info.ru/>
- <http://www.paralympic.org/powerlifting/rules-and-regulations/classification>
- Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)