

Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа «Старт»  
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.П. Егупов  
приказ  
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
21.12.2022 № 1308 в соответствии требований Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
28.11.2022 № 1082*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5
Этап спортивной специализации	Без ограничения
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения

г. Урай, 2023 год

Разработчики

Инструктор-методист

Байметова Альбина Рафисовна

Начальник отдела по  
спортивной подготовке

Чемшит Ирина Ивановна

Тренер-преподаватель

Мерзляков Анатолий Валентинович

**Рецензент**

Алексеева Земфира Алитовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - Программа) осуществляется по следующим дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ № 1082 от 28.11.2022 г.), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

*Цель программы:*

формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

- укрепление здоровья, формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

*Программа направлена на:*

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (пауэрлифтинг.), в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других, не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«пауэрлифтинг спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пауэрлифтинг спорт лиц с интеллектуальными нарушениями с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **«пауэрлифтинг спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**, утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1082 (далее – ФССП).

1.2. 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.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. В нашей стране спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) находится в самом начале пути своего становления и развития.

Вместе с тем в России и за рубежом, патология поражение интеллекта, является самой многочисленной в сравнении с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Данный вид спорта является предметом внимания международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта).

Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности по своим правилам и непересекающимся календарным планам.

Для допуска к соревнованиям спортсмены с нарушением интеллекта должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом:

– уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (усредненный показатель: 100IQ);

– наличие трудностей в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.);

– проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Направления спорта ЛИН в России находятся под патронажем INAS-FID - Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

*Группа III.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Сегодня перечень спортивных дисциплин, развиваемых Федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями представлен 236 спортивными дисциплинами.

С 2012 года после долгого перерыва в 12 лет спорт (ЛИН) включен в программу паралимпийских игр.

## **2.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразную систему управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Задержка проявляется в замедлении темпа психического развития, при этом может преобладать задержка развития эмоционально-волевой сферы или замедленное развитие познавательной сферы.

Детское слабоумие делится на две группы:

*первая группа* – состояние снижения интеллекта не прогрессирует, и развитие происходит на основе олигофрении;

*вторую группу* в слабоумии составляет деменция - сюда входят дети с текущим болезненным процессом, ведущим к снижению интеллекта (психозы, шизофрения и т.д.).

*Олигофрения* - это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- 1) преобладанием интеллектуального дефекта;
- 2) отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая - дебильность;
- средней тяжести - имбецильность;
- тяжелая - идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Для обучающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

### **2.3. ДИСЦИПЛИНА ВИДА СПОРТА**

**Пауэрлифтинг** (англ. powerlifting; power — «сила» и lift — «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем.

Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

На соревнованиях сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье - приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа, для этого были разработаны дополнительные нормативы.

### **2.4. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ**

Требования к участию лиц, проходящих обучение, в соответствии с Программой включает:

- наличие медицинской справки, подтверждающей наличие интеллектуальных нарушений (F70);
- медицинские показания и рекомендации.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

*Группа III.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.



## Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки показаны в таблице 1:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10 лет	до года	5 человек
			свыше года	5 человек
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12 лет	до года	4 человека
			второй и третий годы	4 человека
			четвертый и последующие годы	3 человека
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13 лет	Все периоды	1 человек
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15 лет	Все периоды	1 человек

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	до года	5	260
	свыше года	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	10	520
	свыше трех лет	12	624
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	832
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1040

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- восстановительные мероприятия;

- Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период

-просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса включен период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, его продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

**Режимы учебно-тренировочной работы**

- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица № 3

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

образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		
---	--	--

- спортивные соревнования:

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	5	5	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать

требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Наполняемость групп (человек)					
		5	5	4	3	1	1
		Недельная нагрузка в часах					
		5	8	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 ч.		3 ч.		4 ч.	4 ч.
	<i>Общее количество часов в год</i>						
1	Общая физическая подготовка (%)	48-52		20-24		15-19	12-16
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-24		30-34		36-40	42-46
3	Техническая подготовка (%)	13-17		28-32		27-31	23-27
4	Тактическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
5	Психологическая подготовка (%)	4-8		3-7		3-7	4-8
6	Теоретическая подготовка (%)	4-8		3-7		2-6	3-7
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-4		1-4	1-5
8	Интегральная подготовка (%)	1-5		1-3		1-3	1-4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	2-6

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	130	170
2	Специальная физическая подготовка	60	112
3	Спортивные соревнования	-	-
4	Техническая подготовка	40	70
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	5	15
	теоретическая подготовка	12	20
	психологическая подготовка	10	20
6	<i>Интегральная подготовка</i>	1	5

7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	1	2
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	110	150
2	Специальная физическая подготовка	165	190
3	Спортивные соревнования	18	20
4	Техническая подготовка	145	150
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	10	15
	теоретическая подготовка	30	40
	психологическая подготовка	26	35
6	<i>Интегральная подготовка</i>	10	15
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	2	3
	Восстановительные мероприятия	2	3
	Тестирование и контроль	2	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год и выше
1	Общая физическая подготовка	167
2	Специальная физическая подготовка	300
3	Спортивные соревнования	20
4	Техническая подготовка	225
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	20
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	30
6	<i>Интегральная подготовка</i>	10
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	10
	Восстановительные мероприятия	25
	Тестирование и контроль	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>



**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год и выше
1	Общая физическая подготовка	180
2	Специальная физическая подготовка	440
3	Спортивные соревнования	30
4	Техническая подготовка	240
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	20
	теоретическая подготовка	30
	психологическая подготовка	40
6	<i>Интегральная подготовка</i>	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	5
	Восстановительные мероприятия	30
	Тестирование и контроль	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы	В течение года

	и иных мероприятиях)	спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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 спортсменов (формирование умений и показательные выступления для народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.	В течение года
<b>5. Психологическая подготовка</b>			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года

## Режимы учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на начало года
Начальная подготовка (Нп)	1	10	5	10	5	Выполнение норм ОФП, медицинская справка
	2	11			8	Выполнение норм ОФП и СФП Выполнение технических норм
Учебно-тренировочный этап (Ут)	1	12	4	5	8	Выполнение норм ОФП и СФП, Выполнение технических норм
	2	12			10	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм 50% III юн., 50% II юн. разряды
	3	12			10	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм 50% -II юн., 50 %- I юн. разряд
	4	12			12	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм III, II, I разряды
Этап спортивного совершенствования (Сс)	Не ограничивается	13	1	2	16	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм КМС
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	15	1	2	20	Выполнение норм ОФП и СФП. Выполнение технических норм МС

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	...	...	...	...

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 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		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	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	≈ 200	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	...	...		...

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

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы избранному виду спорта. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки в избранном виде спорта необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года

	занятий по избранному виду спорта	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года

3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## **2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (ТСС, ССМ, ВСМ) или спортивного врача (НП).

Углубленное медицинское обследование обучающиеся группы Т (СС) проходят раз в год, групп ССМ и ВСМ и члены сборной команды региона не реже 2 раз в год.

1. случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям пауэрлифтингом допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2. исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

### **1. Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных пауэрлифтеров. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией

спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические:

1. рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов;

2. построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.;

1. использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств;

Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм).

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МАУ ДО «СШ «Старт» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul>
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	<p>Осуществляется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и спортсменами.</li> </ul>
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3.1. 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:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня 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.

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 «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,



технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной  
подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг - спорт лиц с  
интеллектуальными нарушениями"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			10	8	11	9
1.2.	Приседания с весом 5 кг	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
1.3.	Из исходного в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.4.	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	количество раз	не менее		не менее	
			15	8	25	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в вися на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	3	12	6
1.6.	Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	8
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	4	15	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			17	12
1.2.	Приседания со штангой на плечах с весом 20 кг	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	не менее	
			6	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	25
1.5.	Сгибание и разгибание рук в весе на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Жим на горизонтальной скамье с весом 20 кг	количество раз	не менее	
			8	4
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	7
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
2 . 1 .	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	не устана вливае тся		
2 . 2 .	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
2 . 3 .	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные  
разряды) для зачисления и перевода на этап  
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
"пауэрлифтинг - спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			20	16
1.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			6,0	5,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (по виду спорта "пауэрлифтинг - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями")

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			24	20
1.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			7,5	6,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	20
1.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1	Спортивный разряд "мастер спорта России"			

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица2

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Пауэрлифтинг</b>			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
2	Штанга разборная для пауэрлифтинга	комплект	8
3	Весы (до 200кг)	штук	2
4	Магнетизма	штук	2
5	Зеркало настенное(0,6х2 м)	комплект	8
6	Табло информационное световое электронное	комплект	2
7	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	пар	2
8	Гантели постоянного веса (от 1до 45 кг)	пар	2
9	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
10	Кушетка массажная	штук	2
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Плиты для пауэрлифтинга	пар	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Скамья для жима лежа	штук	2
16	Стойка для хранения (дисков, грифов, гантелей)	штук	5
17	Стенка гимнастическая	штук	5
18	Стойки для приседания со штангой	штук	2
19	Секундомер	штук	3

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	2	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	6	1



	тяжелоатлетические										
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
12.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
14.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
15.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

## ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Занятия пауэрлифтингом могут оказывать различный оздоровительный эффект. Отмечаются положительные изменения в общем самочувствии, нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышечной системы, занятия с отягощениями по адаптированной программе является эффективным средством против процессов старения.

Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранной спортивной дисциплины;
- обучение и совершенствование техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- освоение комплексных специальных физических упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранной спортивной дисциплиной;
- знание официальных правил соревнований по избранной виду спортивной дисциплине;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*Базовой уровень* предполагает: формирование устойчивого интереса к занятиям избранной спортивной дисциплиной, развитие тактического мышления, ознакомление с техническими приемами, расширение знаний по истории избранного вида, изучение элементарных основ судейства и организации соревнований.

*Углубленный уровень* предлагает: расширение полученных знаний, изучение теории и методики спортивной дисциплины, ознакомление с современными методами в тренировке, совершенствование, приобретение и углубленных знаний о режиме методике тренировки спортсмена в избранной спортивной дисциплине.

Совершенствование теоретических знаний, овладение глубокими знаниями по истории избранной спортивной дисциплины, получение сведений о

психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Предметной областью для углубленного уровня выступают:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных тактических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранной спортивной дисциплиной;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196

«Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! – Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. 2004. – 53 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности спортсменов (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2011.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2016.
5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2016.– С. 25-48.
6. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2014.-784 с.: ил.
7. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс] : [Web-сайт] // Приказ Минспорта РФ от 10.01.2018 года – Режим доступа: <http://www.rsf-id.ru/dokumenty/sportivnye-dokumenty.html> / - 14.02.2018.
9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная с 60 [Текст] / учебник. - 7-е издание. - М.: Спорт, 2017. - 624 с
10. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг [Текст] Б.И. Шейко. – М. 2015 – 280 с.
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
3. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
4. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
5. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
6. <http://www.imsaworld.com/> - Международная ассоциация интеллектуального спорта
7. <http://www.rsf-id.ru/> - Всероссийская федерация спорта ЛИН
8. <https://inas.org/> - Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта.