

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»
(МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»)**

Рассмотрено
на заседании методического совета
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Протокол от 29.08.2025 № ____

Утверждено
приказом
МАУ ДО «СШОР «Сибиряк»
Приказ от 29.08.2025 № ____

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с нарушением зрения
(спорт слепых), дисциплина – пауэрлифтинг**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт слепых», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1331; в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт слепых», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. №1100

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

Разработчики:

Старший инструктор-методист по АФК

Н.Ю. Косинцева

Рецензент:

Заместитель директора
по спортивной-массовой и методической работе

О.В. Султанова

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
I	Общие положения	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с нарушениями зрения»» (дисциплина-пауэрлифтинг)	6
	2.1. Сроки, объёмы, виды (формы) обучения	6
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	21
	2.3. Календарный план воспитательной работы	31
	2.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	42
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
III	Система контроля	54
IV	Рабочая программа по виду спорта «Спорт лиц с нарушениями зрения» (дисциплина-пауэрлифтинг)	60
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с нарушениями зрения» (дисциплина- пауэрлифтинг)	84
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		91
Приложения		93

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для общества слепых спорт всегда имел важнейшее системообразующее значение. Это область, в которой слепые совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми.

Адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

В округе развивается несколько дисциплин для людей с нарушением зрения: лёгкая атлетика, плавание, лыжные гонки, пауэрлифтинг, дзюдо, шахматы, армрестлинг.

Пауэрлифтинг-это без преувеличения спорт для всех слепых и слабовидящих спортсменов. Пауэрлифтинг увеличивает и развивает физическую силу спортсмена.

Российский спорт слепых не стоит на месте. Каждый год увеличивается количество проводимых спортивных мероприятий как международных, так и всероссийских, растет число их участников.

Югра активно вовлечена в эту работу и является прекрасной площадкой для развития адаптивного спорта, в том числе дисциплин спорта слепых.

Особенностью подготовки лиц с нарушением зрения является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов обучающегося. Эффективность спортивной подготовки в пауэрлифтинге лиц с нарушением зрения во многом зависит от качества разработки дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт слепых». В основу данной Программы были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований, педагогической и спортивной практики.

I. Общие положения

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина – пауэрлифтинг) (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1100 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543);

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

-Приказ Минспорта России от 30.11.2022 №1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

-Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р;

-Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р;

-Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1331 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

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

Программа ориентирует на:

-создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

-формирование знаний, умений, навыков в дисциплине пауэрлифтинг «спорт слепых»;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

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

подготовки.

Задачи Программы:

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

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

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» +lift — «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения, и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг, согласно правилам Международной федерации спорта слепых (ИБСА) состоит из трех соревновательных упражнений: приседания со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. Каждый участник соревнований имеет право на три попытки в каждом упражнении. И сумма лучших поднятых килограммов трех упражнений является его итоговым результатом. Также, соревнования по пауэрлифтингу «спорт слепых» проводятся не только по троеборью, но и отдельно по одному упражнению «жим лежа». На соревнованиях по жиму лежа атлет выполняет три подхода. Итоговым результатом является максимально поднятый вес одного из подходов.

В соревнованиях по пауэрлифтингу (ИБСА) участвуют мужчины, женщины. Спортсмены делятся по полу, возрасту и собственному весу.

Мужчины подразделяются на весовые категории: 56 кг; 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг; 90 кг; 100 кг; 110 кг; 125 кг и +125 кг.

Женщины подразделяются на весовые категории: 48 кг; 52 кг; 56 кг; 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг; 90 кг и +90 кг.

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

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

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

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

Учреждение организует работу с обучающимися с нарушением зрения по пауэрлифтингу в течение всего календарного года.

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

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

Спортивная подготовка по спорту слепых проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3» к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей.

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень нарушения зрения
В1	Полная потеря зрения
В2	Тяжелое нарушение зрения
В3	Выраженное нарушение зрения

Хочется отметить, что в соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт слепых» нет деления спортсменов по классам, деление их идет только согласно установленным весовым категориям.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	В3	4
			В2	3
			В1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	В3	3
			В2	2
			В1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	В3	2
			В2	2
			В1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	В3	1
			В2	1
			В1	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее – Учреждение) организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года.

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

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

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

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице в соответствии с утвержденным ФССП для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг».

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Основными формами обучения, применяемыми при реализации Программы, являются:

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

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с лицами с нарушением зрения особое место занимают такие методы, как:

а) **Словесный метод.** При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

б) **Метод наглядности** реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

в) Метод показа, или «контактный» метод - применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера-преподавателя обучающемуся с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространств.

На начальном этапе подготовки с детьми, имеющими нарушения зрения, для эффективного восприятия материала на учебно-тренировочных занятиях, при выполнении общеразвивающих упражнений, с целью организации зрительного восприятия и ориентировки в пространстве необходимо:

- создавать установку на восприятие (усвоение нового движения, действия в пространстве, изучения приспособления или оборудования, с которым выполняется действие);

- формировать умение наблюдать. Наблюдение действий – более осмысленный процесс, чем простое восприятие (смотрение). В процессе наблюдения обучающегося следует учить наблюдать: вычленять наиболее важные моменты в движении, переключать внимание с одних элементов движения на другие, выполнять их в определенной последовательности;

- систематичность восприятия в процессе наблюдения позволяет проследить действие в динамике, видеть его изменения. Выделять главное и второстепенное;

- предъявлять оптимальный объем информации. Слишком большой объем в движениях рассеивает внимание, создает напряженность при восприятии;

- учитывать индивидуальные возможности обучающихся (острота зрения, характер патологии, сопутствующие заболевания) при восприятии предметов и действий;

- регулировать в процессе восприятия словесную и наглядную информацию об объектах и действиях;

- обеспечивать страховку при выполнении упражнений, так как боязнь снижает точность восприятия, его полноту;

- обеспечивать организованность места для занятий и выбор пособий.

Место для занятия должно быть хорошо освещено, иметь контрастность сочетаний объектов пространства при восприятии детьми.

Приспособления и пособия должны быть расположены в местах доступных для восприятия.

Рекомендации спортивной нагрузки слепым необходимо определять в тесном взаимодействии офтальмолога и тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель анализируют интенсивность нагрузки, продолжительность интервалов и характер отдыха, число повторений, упражнений. Уровень тренированности определяется по принятым в спортивной медицине параметрам.

Офтальмологическое заключение для спортсмена требует уточнения клинического прогноза. Для этого нужно оценить медико-биологические и клинические характеристики: пол, возраст, анамнез, стадию и характер течения процесса, зрительные функции (остроту и поле зрения, темновую адаптацию, цветоощущение), электрофизиологические показатели, общесоматический статус, состояние тренированности, стаж занятий пауэрлифтингом.

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в пауэрлифтинге способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики дисциплины, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в пауэрлифтинге в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть

достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей пауэрлифтинга, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима в учебно-тренировочном процессе обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

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

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

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

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

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

На подготовительную часть в занятии отводится 15–20 мин. Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения (по возможности), гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами, бодибарами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

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

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

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

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

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

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия.

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

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

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

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

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим учебно-тренировочным процессом. По возможности, учитывая свои индивидуальные особенности, спортсмен ведет план-конспект в течении всего года. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Задачи
Дата
Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

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

Дневник тренировок

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

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

К таким мерам относятся:

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

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

учебно-тренировочных занятий.

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

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15 – 20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 часа после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем.
7. Не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить углубленные медицинские обследования.
10. По возможности вести дневник учебно-тренировочных занятий.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей спорта слепых и его спортивных дисциплин определяются Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

Групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся одной нозологической группы (обучающиеся с нарушением зрения, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду ХМАО-Югры по спорту слепых и участия в официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых дисциплина пауэрлифтинг в процентах

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Общая физическая подготовка (%)	68-74	16-20	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	9-13	19-23	23-33	23-33
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-7	8-10	8-10
Техническая подготовка (%)	10-14	40-44	40-44	40-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	6-8	6-10	6-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	2-3
Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток			

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

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия

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

Спортивные соревнования

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

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

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

Различают:

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

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

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

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

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта (дисциплины пауэрлифтинг);

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	3

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле пауэрлифтеров с нарушением зрения также, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально- подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы пауэрлифтеров. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У обучающихся с нарушениями зрения рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых пауэрлифтеров.

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

- а)втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;
- б)базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общекфункционального

действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов обучающихся.

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

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

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

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу.

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

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

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

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

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

- определение уровня подготовленности;

- дальнейшее развитие специальной подготовки;

- дальнейшее совершенствование техники.

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

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

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

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

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок обучающиеся уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание учебно-тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле.

Объемы учебно-тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени учебно-тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. Придвухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		4-2		3-1		2-1	1
1	Общая физическая подготовка	77-115	85-200	102-200	154-314	240	142
2	Специальная физическая подготовка	58-68	46-120	74-130	102-106	274	376
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	16	14-28	32	32
4	Техническая подготовка	70-48	53-60	74-120	102-124	94	142
5	Тактическая подготовка	4-12	12	4-24	28	32	32

6	Теоретическая подготовка	6-12	12	12-24	24	24	24
7	Интегральная подготовка	3-22	32	12-32	24-40	48	48
8	Психологическая подготовка	4	8	4-8	6-16	24	24
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4
10	Инструкторская практика	-	-	1	1-4	8	8
11	Судейская практика	-	-	1	1-4	8	8
12	Медицинские медико-биологические мероприятия	4	4	4	4-8	12	12
13	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4-24	32	32
	Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	832	884

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

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный				
		этапы	общеподготовительный	соревновательный					общеподготовительный	специально-подготовительный			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1										1		
Основы техники пауэрлифтинга	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	1								1			1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы	1						1						

Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

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

Структура годичного цикла	циклы	первый						второй		третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный				
		этапы	общеподготовительный	соревновательный					общеподготовительный	специально-подготовительный			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1			
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1										1		
Основы техники пауэрлифтинга	1	1											
Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	1		1										
Периодизация спортивной тренировки	1												

Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	1								1			1	
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта	1												1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы	1						1						
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	187	12	14	17	16	15	16	16	17	17	16	15	16
СФП	116	8	7	9	10	9	8	11	10	11	10	11	12
Технико-тактическая подготовка	88	6	6	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	391	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2	
Нормативы по ОФП и СФП	2					2							
Нормативы по СФП													
Контрольно-переводные нормативы	2												2
Итого часов	8				2	2						2	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов	416	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (УТЭ до года)

Структура годичного цикла	циклы	первый		второй			третий		
	периоды	соревновательный	подготовительный	соревновательный		переход	подготовительный		

этапы	Зимний соревновательный	1-ый базовый развивающий				предсоревновательный	Летний соревновательный	втягивающий	2-базовый развивающий			
		III	IV	V	VI				VII	VIII	IX	X
месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52

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

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
(УТЭ свыше года)**

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный			переходный	подготовительный			
		Зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний соревновательный			втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		IX	X	XI
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1	
Основы техники пауэрлифтинга	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2	
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			

Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
(ССМ)**

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий				
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				подготовительный				
	Этапы	Зимний соревновательный		1-ый базовый развивающий		Предсоревновательный		Летний соревновательный		переходный		втягивающий		2-ой базовый развивающий
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1	
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1											1		
Основы техники пауэрлифтинга	1								1					
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1					
Периодизация спортивной тренировки	1			1										
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	6	1				2				1		2		
Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	1										1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1		
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2	
<i>Практика:</i>														
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27	
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23	
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17	

Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	778	49	53	67	70	62	67	70	70	71	69	63	67
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	8				4					4			
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	27	2	0	1	7	2	4	0	0	6	0	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	832	54	54	69	79	69	72	71	72	79	70	73	70

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ВСМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный				подготовительный			
	Этапы	Зимний соревновательный		общеподготовительный	подготовительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный			переходный	общеподготовительный	Специально-подготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в тренажерном зале, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития пауэрлифтинга в России	1								1				
Основы техники пауэрлифтинга	1			1									
Гигиена, закалывание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу	3	1					1						1

Построения трен занятий в микро-, мезо-, макро-циклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<i>Практика:</i>													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	182	11	15	16	16	15	16	16	16	16	16	15	14
СФП	354	24	28	30	30	29	30	31	31	31	31	29	30
Технико-тактическая подготовка	285	15	22	24	24	23	24	24	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	829	51	66	71	70	67	71	72	74	73	74	70	70
<i>Контрольные соревнования</i>	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
<i>Основные соревнования</i>	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	0	4	2	2	0	2	4	2
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	884	56	70	75	75	71	77	77	78	75	78	78	74

2.3. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

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

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

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

Формы организации воспитательной работы:

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

План воспитательных мероприятий

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года

3	Профориентационная работа	- Проведение бесед, встреч	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Нефтеюганска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортивная Элита», общешкольном мероприятии «Звезды Сибиряка», с целью чествования лучших спортсменов текущего спортивного сезона	Февраль-май
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору

будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

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

Направления профориентационной деятельности:

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

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

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

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

Содержание профориентационной деятельности:

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

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

Задачи:

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

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

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

Работа ведётся по следующим направлениям:

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

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

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

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

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

Результаты:

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

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

Теоретическая часть

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

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

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

- этика, справедливость и честность;

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

Проблема допинга в спорте

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

Допинг пагубно действует на систему спорта:

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

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

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

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у обучающихся должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

-устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

-нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

-Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил

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

Нарушения антидопинговых правил:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3.Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8.Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9.Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10.Запрещенное сотрудничество.

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

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

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

Запрещённые вещества и методы

Запрещенные субстанции:

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

-неодобренные субстанции;

-анаболические агенты;

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

2.Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

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

3.Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

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

Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенных веществ.

Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля

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

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Структура Запрещенного списка

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

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми

правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

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

Программы допинг-контроля

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

Соревновательное тестирование

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

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

Внесоревновательное тестирование

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

Информация о местонахождении спортсменов

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

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

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

Санкции

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

Спортсменам следует:

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

для тестирования в случае необходимости.

План антидопинговых мероприятий

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

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

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

–Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

–Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» №323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 №145-ФЗ);

–Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;

–Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России №464 от 24.06.2021;

–Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 №1013;

–Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);

–Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29.12.2017 № 461-ФЗ;

–Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);

–Всемирный антидопинговый кодекс 2021;

–Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;

–Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;

–Международный стандарт по образованию 2021;

–Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;

–Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

Основные направления антидопинговой работы:

–организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;

–ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

–проведение просветительской работы по антидопингу, оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;

–участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План проведения антидопинговых мероприятий

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

2.5. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и

проведении соревнований по пауэрлифтингу. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

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

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

План инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
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.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
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 занятий по избранному виду	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года

	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
Этап совершенствования спортивного мастерства			
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

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

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного, сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общепедагогической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать им.

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них

товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;

– рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;

– показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);

– уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;

– оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранной дисциплины.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– выполнять обязанности дежурного;

– уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

– замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

– уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;

– проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

– проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

– проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

– проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;

– оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься пауэрлифтингом в начале учебно-тренировочного года.

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

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

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

соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.

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

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

планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных и годичных циклов подготовки.

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

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

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

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

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической угнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у обучающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

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

действие), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

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

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

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

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

Медико-биологические мероприятия.

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

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

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

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

первый завтрак – 5%,

зарядка,

второй завтрак – 25%,

дневная тренировка,

обед – 35 %,

полдник – 5 %,

вечерняя тренировка,

ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160 уд/мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

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

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

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

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия, витаминно-минеральные комплексы. Схема примерного фармообеспечения представлена в таблице настоящей Программы.

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин E		*			*		*		
Витамин C		*		*		*			
Витамин B 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
K, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением зрения проводятся в конце мезоцикла.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании

соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данной дисциплины; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

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

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

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

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

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

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

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

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

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;

- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

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

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%)

	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. саморегуляция
Время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфо циркуляции и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

овладеть основами техники в пауэрлифтинге спорта лиц с нарушениями зрения;

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях спортом лиц с нарушениями зрения и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о пауэрлифтинге и о правилах вида спорта «спорт с нарушениями зрения»;

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;

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

спортивной квалификации.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

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

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

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

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой дисциплины пауэрлифтинг;
- овладение основами техники и тактики избранной дисциплины;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранной дисциплине;
- знание требований техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранной дисциплине.

В предметной области «Специальные навыки»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для пауэрлифтинга специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранной дисциплине;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (приложение 1).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих нарушения зрения, с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии соответствия возрасту (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и полу, а также особенности вида спорта «спорт слепых».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта "спорт слепых"

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 30 м	с	без учета времени	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		2	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		-	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		6	3
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1	

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

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 30 м	с	не более 8,0	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5 -	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 12 7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12 7	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «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 "спорт слепых"

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Бег на 60 м	с	не более 12,0	
Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее 8 6	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7 -	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 12	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 7 -	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 20 15	
Уровень квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта "спорт слепых"

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Бег на 60 м	с	не более	
		10,0	
Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
		10	8
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		8	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
		14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
		7	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	
Уровень квалификации	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки.

VI. Рабочая программа по спорту слепых (дисциплина пауэрлифтинг)

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

Этап начальной подготовки (НП).

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

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей с нарушением зрения к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости,

силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей с нарушением зрения на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

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

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало изучения интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Этап спортивного совершенствования (ССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 14 лет, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших переводные нормативы (подтверждение разряда КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

-развитие скоростной выносливости;

-адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Основные задачи подготовки:

-использование специализированных средств для пауэрлифтеров;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличенный объем учебно-тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

-развитие скоростной выносливости;

-адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Многолетняя подготовка строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Прежде всего — это целевая направленность подготовки спортсменов на высшее спортивное мастерство. Единицей спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочным занятием называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность обучающегося к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

-приобретение соответствующих теоретических знаний;

-освоение техники и тактики в пауэрлифтинге;

-развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

-обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

-воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

-приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

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

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

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

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

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

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

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

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

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

2.Улучшить взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон подготовки.

3.Укрепить специальный функциональный фундамент.

4.Повысить работоспособность (результативность в избранной дисциплине за счет закрепления достигнутых функциональных возможностей).

5.Поднять работоспособность в пауэрлифтинге за счет дальнейшего повышения учебно-тренировочных нагрузок.

Психологическая подготовка.

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

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

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

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

должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к обучающимся в Учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

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

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

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

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-

биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

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

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

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

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

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, обучающихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения, обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-

психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

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

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

эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Планирование спортивных результатов.

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

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

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

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

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

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

4.Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и

стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена.

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

Программный материал для практических занятий

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

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

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

3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

-упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады,

перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка:

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта, посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

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

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

Техника тяги.

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

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Приседание.

Техника ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги.

Техника вставание из подседа. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа.

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

Становая тяга.

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

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

Жим лежа: жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга: тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съёмы.

В качестве примера приводим форму блоков учебно-тренировочных заданий:

Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа

(спортивной специализации):

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

За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Тренировочный план на 16 недель по пауэрлифтингу (силовое троеборье)

1 неделя	
1 день (понедельник) 1.Приседания 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5 2.Жим лёжа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6 3.Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5 4.Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х5 5.Пресс 10х3	3 день (среда) 1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1, 50%10х1 3. Грудные мышцы 10х5 4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5 5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5
5 день (пятница) 1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6 3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5 4. Грудные мышцы 10х5 5. Пресс 10х3	6 день (суббота) 1. Тяга стоя на подставке 50% 3х2, 60% 2х4 2. Жим сидя под углом 4х6 3. Отжимание на брусьях (с весом) 6х5 4. Тяга с плитов 60% 4х1, 70% 4х2, 80% 3х2, 90% 2х4 5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5
2 неделя	
1 день (понедельник) 1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3 2.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3.Жим лежа 55% 4х1, 65% 4х2, 75% 4х4 4.Грудные мышцы 10х5 5.Пресс 10х3	3 день (среда) 1.Тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 2х4 2.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1 3.Грудные мышцы 10х5 4.Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 5.Наклоны со штангой (стоя) 5х5
5 день (пятница) 1.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5 3.Грудные мышцы 10х5 4.Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х4 5.Пресс 10х3	6 день (суббота) 1.Жим из-за головы 5х5 2.Жим сидя под углом 4х6 3.Отжимание на брусьях 8х5 4.Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х275% 2х5 5.Наклоны со штангой (сидя) 5х5
3 неделя	
1 день (понедельник) 1.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6 3.Грудные мышцы 10х5 4.Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5 5.Пресс 10х3	3 день (среда) 1.Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Жим лежа 50% 8х1, 55% 7х1, 60% 6х1, 65% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1 55% 10х1, 50% 12х1 3.Грудные мышцы 10х5 4.Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5 5.Наклоны со штангой (сидя) 5х5
5 день (пятница) 1.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3	6 день (суббота) 1.Тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 3х4

<p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6</p> <p>3.Грудные мышцы 10x5</p> <p>4.Приседания 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x4</p> <p>5.Отжимание на брусьях 6x6</p> <p>6.Пресс 10x3</p>	<p>2.Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x5</p> <p>3.Подъем штанги на трицепсы 10x5</p> <p>4.Тяга с плинтов 60% 4x1, 70% 4x2, 80%4x2, 85% 4x4</p> <p>5.Наклоны со штангой (стоя) 5x5</p>
4 неделя	
<p>1 день (понедельник)</p> <p>1.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x7</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3, 80% 3x2</p> <p>3.Отжимание на брусьях 6x5</p> <p>4.Грудные мышцы 10x5</p> <p>5.Пресс 10x3</p>	<p>3 день (среда)</p> <p>1.Тяга стоя на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x4</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5</p> <p>3.Грудные мышцы 10x5</p> <p>4.Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3</p> <p>5.Наклоны со штангой (стоя) 5x5</p>
<p>5 день (пятница)</p> <p>1.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6</p> <p>3.Отжимание на брусьях 6x5</p> <p>4.Грудные мышцы 10x5</p> <p>5.Приседания 55% 4x1, 65% 3x1, 75% 3x5</p> <p>6.Пресс 10x5</p>	<p>6 день (суббота)</p> <p>1.Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4</p> <p>2.Жим из-за головы 5x5</p> <p>3.Жим сидя под углом 4x6</p> <p>4.Тяга с плинтов 60% 4x1, 70% 4x1, 80% 3x2, 90% 3x4</p> <p>5.Наклоны со штангой (сидя) 5x5</p>
5 неделя	
<p>1 день (понедельник)</p> <p>1.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5</p> <p>2.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5</p> <p>3.Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x5</p> <p>4.Грудные мышцы 10x5</p> <p>5.Приседания в тренажере 5x5</p> <p>6.Наклоны стоя 5x5</p>	<p>3 день (среда)</p> <p>1.Тяга станочная на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 2x4</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x3, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x2, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1</p> <p>3.Грудные мышцы 10x5</p> <p>4.Тяга 50% 4x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x4</p> <p>5.Жим ногами 5x6</p> <p>6.Пресс 8x3</p>
<p>5 день (пятница)</p> <p>1.Приседания 55% 5x1, 65% 4x1, 75% 3x2, 85% 2x4</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6</p> <p>3.Отжимание на брусьях (с весом) 5x5</p> <p>4.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x1, 80% 3x5</p> <p>5.Наклоны сидя 5x5</p>	<p>6 день (суббота)</p> <p>1.Тяга до колен 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 3x4</p> <p>2.Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x1, 65% 6x5</p> <p>3.Тяга с плинтов 70% 4x1, 80% 3x2, 90% 3x2, 100% 2x3</p> <p>4.Жим ногами 6x6</p> <p>5.Наклоны через «козла» 10x4</p> <p>6.Пресс 10x4</p>
6 неделя	
<p>1 день (понедельник)</p> <p>1.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5</p> <p>2.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5</p> <p>3.Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5</p> <p>4.Жим ногами 5x6</p> <p>5.Наклоны стоя 5x5</p>	<p>3 день (среда)</p> <p>1.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1</p> <p>2.Грудные мышцы 10x5</p> <p>3.Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6</p> <p>4.Приседания в тренажере 5x6</p> <p>5.Пресс 10x4</p>
<p>5 день (пятница)</p> <p>1.Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5</p> <p>2.Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6</p> <p>3.Отжимания на брусьях (с весом) 6x5</p>	<p>6 день (суббота)</p> <p>1.Тяга до колен 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x4</p> <p>2.Жим сидя под углом 3x5</p> <p>3.Трицепсы 10x5</p>

4.Приседания 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х3 5.Наклоны через «козла» 10х4	4.Тяга с плинтов 75% 4х2, 85% 3х2, 95% 3х4 5.Жим ногами 5х6 6.Пресс 8х3
7 неделя	
1 день (понедельник) 1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3 3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4 4. Грудные мышцы 10х5 5. Приседания в трен. 5х6 6. Наклоны через «козла» 10х4	3 день (среда) 1.Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х5 2.Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1 3.Тяга с плинтов 65% 4х1, 75% 4х2, 85% 4х4 4.Жим ногами 6х6 5.Наклоны через «козла» 10х4
5 день (пятница) 1.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6 3.Грудные мышцы 10х5 4.Приседания 55% 4х1, 65% 4х1, 75% 4х4 5.Наклоны сидя 5х5	6 день (суббота) 1.Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5 3.Трицепсы 10х5 4.Тяга с «ребра» 50% 4х1, 60% 4х2, 65% 4х4 5.Приседания в тренажере 6х6 6.Пресс 10х4
8 неделя	
1 день (понедельник) 1.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х2, 80% 3х2 2.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х4 3.Грудные мышцы 10х5 4.Приседания 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5 5.Пресс 8х3	3 день (среда) 1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6 2.Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3 3.Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4 4.Жим ногами 5х6 5.Наклоны через «козла» 8х4
5 день (пятница) 1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3.Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х4 4.Грудные мышцы 10х5 5.Приседания в тренажере 5х5 6.Наклоны через козла 10х4	6 день (суббота) 1.Тяга до колен 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4 2.Жим сидя под углом 3х5 3.Отжимания на брусьях (с весом) 6х5 4.Тяга с плинтов 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х1, 85% 2х3, 95% 1х3 5.Жим ногами 6х6 6.Наклоны стоя 5х5
9 неделя	
1 день (понедельник) 1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2.Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3.Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4 4.Грудные мышцы 10х5 5.Жим ногами 4х6 6.Наклоны сидя 5х5	3 день (среда) 1. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1 3. Грудные мышцы 8х4 4. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х5 5. Жим ногами 4х6 6. Наклоны в тренажере 10х4
5 день (пятница) 1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5 3. Грудные мышцы 8х4 4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5 5. Трицепсы 10х5	6 день (суббота) 1. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4 2. Отжимания на брусьях 4х5 3. Тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6 4. Приседания в тренажере 5х6 5. Пресс 10х3

6. Наклоны стоя 5x5	
10 неделя	
1 день (понедельник) 1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x2, 90% 1x2 2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 90% 1x3, 80% 2x2 3. Грудные мышцы 6x3 4. Приседания 55% 5x1, 65% 4x2, 75% 3x4 5. Наклоны стоя 5x5	3 день (среда) 1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x3, 75% 3x2, 70% 4x1, 60% 6x1, 50% 8x1 2. Тяга 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 90% 2x4 3. Трицепсы 10x5 4. Жим ногами 5x6 5. Пресс 6x3
5 день (пятница) 1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4 4. Грудные мышцы 10x5 5. Жим ногами 5x6	6 день (суббота) 1. Тяга становая на подставке 50% 3x1, 60% 3x2, 65% 3x5 2. Жим сидя под углом 4x6 3. Отжимание на брусьях 6x5 4. Тяга с «ребра» 50% 4x1, 60% 4x2, 65% 4x4 5. Приседание в тренажере 7x6 6. Пресс 10x4
11 неделя	
1 день (понедельник) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 3. Грудные мышцы (разведение гантелей лежа) 8x4 4. Пресс 10x3	3 день (среда)-прикидка 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 90% 1x1, 95%-100% 1x2-3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 90% 1x1, 95%-100% 1x2-3 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1, 95%-100% 1x2-3
5 день (пятница) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x6 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x6 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 5. Наклоны со штангой на спине (стоя) 5x5	6 день (суббота) 1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 2. Жим сидя под углом 4x6 3. Отжимание на брусьях с весом 6x5 4. Тяга с плитов 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x22, 85% 3x4 5. Пресс 10x5
12 неделя	
1 день (понедельник) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 90% 1x2, 80% 2x2 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4 5. Пресс 10x3	3 день (среда) 1. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x3, 85% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 3. Грудные мышцы 10x5 4. Тяга до колен 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 5. Наклоны со штангой (стоя) 5x5
5 день (пятница) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x3 3. Грудные мышцы 10x5 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 5. Пресс 10x3	6 день (суббота) 1. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x5 2. Отжимание на брусьях (с весом) 4x5 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x6 4. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
13 неделя	
1 день (понедельник) 1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2 2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5	3 день (среда) 1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6 2. Грудные мышцы 8x4 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x5

3. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4 4. Грудные мышцы 8x4 5. Наклоны стоя 4x5	4. Пресс 8x3
5 день (пятница) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x2, 85% 1x2 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 3. Грудные мышцы 8x4 4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4 5. Наклоны сидя 4x4	6 день (суббота) 1. Жим сидя под углом 3x5 2. Отжимания на брусьях 4x5 3. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 3x4 4. Пресс 8x4
14 неделя	
1 день (понедельник) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5 3. Грудные мышцы 6x4 4. Наклоны со штангой (стоя) 4x4	3 день (среда) 1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4 2. Грудные мышцы 6x3 3. Тяга 50% 3x1, 60% 2x2, 70% 2x2, 75% 2x4 4. Пресс 8x3
5 день (пятница) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x4 3. Грудные мышцы 6x3 4. Наклоны со штангой (сидя) 4x4	6 день (суббота) отдых
15 неделя	
1 день (понедельник) 1. Тяга 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 75% 1x2 3. Пресс 8x2	3 день (среда) 1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3 2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x3

5 – 6 – 7 день запланированные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, также, как и на учебно-тренировочном этапе. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), полуприседы, полутяги, жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, приседание с паузой, полуприсед, в тяге-фаза отрыва (тяга до колен), тяга с плинтов, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Тренировочный план на 16 недель по пауэрлифтингу (жим лежа)

Неделя №1
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x6; 70%x5;75%x4x4п. Жим гантелями 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x6;70%x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье (45) 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №2
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x6; 70%x5;80%x3x5п. Разведение

гантелей лежа 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. 48 Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №3
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 107 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №4
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №5
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. 49 Жим гантелями 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №6
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №7
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 108 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №8
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №9
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим гантелями 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем

штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №10
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.41 Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №11
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п. Жим гантелями 3п x 8-10р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р. 109
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №12
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс
Неделя №13
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42 Жим гантелями 4п x 8р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.
Неделя №14
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п Разведение гантелей лежа 4п x 8р.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. 53 Подтягивания широким хватом 3п x макс.
Неделя №15
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.
Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.
Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п. 110
Неделя №16
Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.
Тренировка №2 Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа. Жим, лежа на наклонной

скамье, выполняется под углом 45 градусов. При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на учебно-тренировочном этапе. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), полуприседы, полутяги, жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, приседание с паузой, полуприсед, в тяге – фаза отрыва (тяга до колен), тяга сплинтов, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Учебно-тематический план

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		
Физическая культура и спорт в России	≈13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
Состояние и развитие спорта слепых и его спортивных дисциплин в России	≈13/20	октябрь	Значение и место спорта слепых в Российской системе физического воспитания. Характеристика спорта слепых и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт слепых» на международных соревнованиях (Паралимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	≈13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом слепых по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к

			местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом слепых. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм вовремя учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт слепых. Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики пауэрлифтинга	≈13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни пауэрлифтеров «спорт слепых»	≈14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного обучающегося. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований по пауэрлифтингу	≈14/20	август	Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт слепых». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь

«спорт слепых» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт слепых»			спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт слепых по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈14/20	Ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (тренажерные залы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	≈600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	Май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка 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 соревнований по пауэрлифтингу «спорт слепых». Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт слепых»	≈60/106	Декабрь-май	Правила соревнований по пауэрлифтингу «спорт слепых». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт слепых по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этапе 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	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт слепых», самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:			
	≈600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спорту слепых (дисциплина пауэрлифтинг)

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спорту слепых в дисциплине пауэрлифтинг относятся:

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

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

-для обучающихся проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей;

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

-возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для занятий пауэрлифтингом «спорт слепых» Учреждением принимаются дети с нарушением зрения, включенными в перечень Международной Системы Функциональной Классификации и отвечающими ее

критериям и не имеющим абсолютных противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В. П. Ермаков, Г. А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В. М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота-нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза.

Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепномозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ($Vis = 0$) и людей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Специфика организации спортивной подготовки по спорту слепых обучающимся, в зависимости от степени ограничения их функциональных возможностей, определяется принадлежность к одной из трех функциональных групп, согласно таблице.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
I	Функциональные возможности ограничены значительно, обучающийся нуждается в посторонней помощи вовремя учебно-тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий спортом устанавливается распорядительным актом Учреждения один раз в год.

Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях пауэрлифтингом

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

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

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

3. К учебно-тренировочным занятиям с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

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

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

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

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

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

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

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»:

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "пауэрлифтинг"			
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	Весы (до 200 кг)	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	комплект	30
4	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
6	Магнетница	штук	1
7	Плиты (подставки 5, 10, 15 см)	пар	3
8	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
9	Секундомер	штук	2
10	Скамья гимнастическая	штук	1
11	Скамья для жима лежа	штук	2
12	Стенка гимнастическая	штук	1
13	Стойка под гантели	штук	2
14	Стойка под диски и грифы	штук	4
15	Стойка для приседания со штангой	штук	2
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»		
Футболка	штук	10
Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
Гетры для тяги	пар	10

Кистевые бинты	пар	10
Наколенники (фиксатор коленных суставов)	пар	10
Налокотники (фиксатор локтевых суставов)	пар	10
Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	10
Обувь для тяги	пар	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование Спортивная дисциплина «пауэрлифтинг»

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок экс.	кол-во	срок экс.	кол-во	срок экс.	кол-во	срок экс.
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на обуч.	1	1	1	1	2	1	2	1
2	Гетры для тяги	пар	на обуч.	1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Наколенники (фиксатор коленных суставов)	пар	на обуч.	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Обувь для становой тяги	пар	на обуч.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Пояс для пауэрлифтинга	шт	на обуч.	1	2	1	2	1	2	1	2
9	Трико тяжелоатлетическое	шт	на обуч.	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	на обуч.	1	1	1	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом "Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия", утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68449), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение

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

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Алфёрова Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов: учебное пособие / Т.В. Алфёрова. - Омск: ОГИФК, 1996. - 33 с.

2. Ворожейкин О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9 (55). - 25с.

3. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире: /А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с.

4. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - 40 с.

5. Дворкин Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечнососудистой системы подростков: / Л.С. Дворкин // Тр. НИИ проблем физич. культуры и спорта. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - Т.147с.

6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М. 2005.

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т.1 - М.2007.

8. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.

9. Курьянович Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

10. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.

11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.

12. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.

13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001

14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

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. Всероссийская федерация спорта слепых <https://vfss.ru/contacts>
7. Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых" <http://fss.org.ru/>

Тестовые задания при оценки теоретического раздела

Этап начальной подготовки:

<p><u>1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?</u> 1) в Лондоне 2) в Риме 3) в Мельбурне 4) в Париже</p>	<p><u>2. Кто является основателем паралимпийского движения?</u> 1) Пьер де Кубертен 2) Людвиг Гуттман 3) П.А. Рожков 4) Ю. К. Шрайвер</p>
<p><u>3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?</u> 1) 1980 2) 1986 3) 1989 4) 1990</p>	<p><u>4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?</u> 1) гибкость 2) силу 3) выносливость 4) скорость</p>
<p><u>5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:</u> 1) поддержание высокой работоспособности людей 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек 3) отказ от вредных привычек 4) сохранение и улучшение здоровья людей</p>	<p><u>6. ДОПИНГ – это:</u> 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил 2) наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе 3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб 4) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода</p>
<p><u>7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?</u> 1) основная стойка 2) свободная стойка 3) исходное положение 4) стойка ноги врозь</p>	<p><u>8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?</u> 1) с мышц ног 2) с мышц шеи 3) последовательность роли не играет 4) с мышц брюшного пресса и спины.</p>
<p><u>9. Что такое пауэрлифтинг?</u> 1) тяжелая атлетика 2) силовое двоеборье 3) силовое троеборье, жим лежа</p>	<p><u>10. Разрешены ли бинты на запястье в классическом пауэрлифтинге?</u> 1) да 2) нет</p>
<p><u>11. Сколько судей находится на помосте во время соревнований по пауэрлифтингу?</u> 1) 4 2) 3 3) 2</p>	<p><u>12. Город Олимпия расположен в:</u> 1) Южной Греции 2) Северной Греции 3) Центральной Греции</p>
<p><u>13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:</u> 1) Аполлону 2) Дионису 3) Зевсу</p>	<p><u>14. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?</u> 1) 60 секунд 2) 30 секунд 3) 90 секунд</p>
<p><u>15. Гриф какого веса используется на</u></p>	<p><u>16. Какой максимальной ширины хват</u></p>

<u>соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)20 кг 2)25 кг 3)любого веса	<u>разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)81 2)85 3)75
---	--

Учебно-тренировочный этап:

<u>1.Что такое пауэрлифтинг?</u> 1)тяжелая атлетика 2)силовое двоеборье 3)силовое троеборье, жим лежа	<u>2.ДОПИНГ – это:</u> 1)Совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил 2)Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе 3)Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб 4)Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метод
<u>3.Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:</u> 1)красный, синий, желтый, зеленый, черный 2)зеленый, черный, красный, синий, желтый 3)синий, желтый, черный, зеленый, красный	<u>4.Здоровый образ жизни – это:</u> 1)лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий 2)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья 3)перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
<u>5.Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u> 1)упражнения на тренажерах 2)упражнения с преодолением веса собственного тела 3)упражнения на растягивание мышц	<u>6.Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)66 2)84 3)63 4)48
<u>7.В каком году образован Международный паралимпийский комитет?</u> 1)1980 2)1986 3)1989 4)1990	<u>8.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...</u> 1)экономии сил 2)улучшению спортивного результата 3)травмам
<u>9.Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)81 2)85 3)75	<u>10.Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)1 2)2 3)3
<u>11.Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:</u> 1)метание копья 2)плавание 3)спортивная гимнастика	<u>12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:</u> 1) 1980 2) 1984 3) 1988
<u>13.Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?</u> 1)Использование допинга на соревнованиях в	<u>14.Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?</u>

<p>случае заболевания спортсмена</p> <p>2)использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)</p> <p>3)использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"</p> <p>4)использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине</p>	<p>1)По медицинским показаниям можно принимать что угодно</p> <p>2)Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций</p> <p>3)Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина</p> <p>4)Все препараты, которые дает врач, безопасны</p>
<p><u>15.Кто подает запрос на терапевтическое использование?</u></p> <p>1)Врач</p> <p>2)Тренер-преподаватель</p> <p>3)Менеджер</p> <p>4)Спортсмен</p>	<p><u>16.С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу:</u></p> <p>1)12 лет</p> <p>2)14 лет</p> <p>3)16 лет</p> <p>4)18 лет</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства:

<p><u>1.Здоровый образ жизни – это:</u></p> <p>1)лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p> <p>2)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p> <p>3)перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p>	<p><u>2.Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u></p> <p>1)упражнения на тренажерах</p> <p>2)упражнения с преодолением веса собственного тела</p> <p>3)упражнения на растягивание мышц</p>
<p><u>3. Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?</u></p> <p>1)66</p> <p>2)84</p> <p>3)63</p> <p>4)48</p>	<p><u>4. Упражнение на развитие бицепса бедра:</u></p> <p>1)жим ногами</p> <p>2)приседание на ГАК-тренажере</p> <p>3)сгибание ног лёжа</p>
<p><u>5. В каком году была создана спортивная организация слепых?</u></p> <p>1)1981</p> <p>2)1944</p> <p>3)1964</p>	<p><u>6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:</u></p> <p>1)упражнения на тренажерах</p> <p>2)упражнения с преодолением веса собственного тела</p> <p>3)упражнения на растягивание мышц</p>
<p><u>7.В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?</u></p> <p>1)1980</p> <p>2)1984</p> <p>3)1988</p>	<p><u>8.Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:</u></p> <p>1)США</p> <p>2)Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады</p> <p>3)Греции</p> <p>4)Страны, где будут проходить соревнования</p>
<p><u>9.Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?</u></p> <p>1)охладить ушибленное место</p> <p>2)приложить тепло на ушибленное место</p> <p>3)обработать ушибленное место йодом</p> <p>4)наложить шину</p>	<p><u>10.Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:</u></p> <p>1)поднятие туловища лежа на бедра</p> <p>2)тяга Т-образного грифа</p> <p>3)вертикальная тяга к подбородку</p>

<p><u>11.Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:</u></p> <p>1)Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена 2)использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) 3)использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид" 4)использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине</p>	<p><u>12.Кто подает запрос на терапевтическое использование?</u></p> <p>1)Врач 2)Тренер-преподаватель 3)Менеджер 4)Спортсмен</p>
<p><u>13.Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?</u></p> <p>1)По медицинским показаниям можно принимать что угодно 2)Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций 3)Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина 4)Все препараты, которые дает врач, безопасны</p>	<p><u>14 Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер-преподаватель, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?</u></p> <p>1)Административную 2)Уголовную</p>
<p><u>15.Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?</u></p> <p>1)На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве 2)В сети интернет 3)В журналах про спорт 4)У друзей 5)В социальных сетях у популярных блогеров</p>	<p><u>16.В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?</u></p> <p>1)Остановка кровотечения, наложение повязки 2)Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения 3)Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки</p>
<p><u>17.В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?</u></p> <p>1)Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги 2)Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела 3)Уложить пострадавшего на бок</p>	<p><u>18.Признаки венозного кровотечения:</u></p> <p>1)кровь пассивно стекает из раны 2)над раной образуется валик из вытекающей крови 3)очень темный цвет крови 4)алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей</p>

Этап высшего спортивного мастерства:

<p><u>1.С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу?</u></p> <p>1)12 лет 2)14 лет 3)16 лет 4)18 лет</p>	<p><u>2.Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:</u></p> <p>1)поднятие туловища лежа на бедра 2)тяга Т-образного грифа 3)вертикальная тяга к подбородку</p>
---	--

<p><u>3. Упражнения на развитие бицепса бедра:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) жим ногами 2) приседания на ГАК- тренажере 3) сгибание ног лежа 	<p><u>4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) метание копья 2) плавание 3) спортивная гимнастика
<p><u>5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертеном?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Хоккей на траве 2) Триатлон 3) Бадминтон 4) Современное пятиборье 	<p><u>6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид" 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине
<p><u>7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи 3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен 	<p><u>8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 250 мл 2) 90 мл 3) Это решает врач спортсмена
<p><u>9. Запрещенный список обновляется не реже, чем</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 раз в год 2) 1 раз в четыре года 3) 1 раз в два года 4) 1 раз в квартал 	<p><u>10. Выберите верное утверждение:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»-одно из подразделений ВАДА 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»-одно из подразделений Международного Олимпийского комитета 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»-независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»-одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России
<p><u>11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Пол и вид спорта 2) Фамилия и имя спортсмена 3) Контактная информация 4) Все вышеперечисленные ответы 	<p><u>12. Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 2) 2 3) 3
<p><u>13. Выберите верное утверждение:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА 2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения 3) Антидопинговая лаборатория принадлежит 	<p><u>14. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 60 секунд 2) 30 секунд 3) 90 секунд

<p>ВАДА 4)Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация</p>	
<p><u>15.Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?</u> 1)81 2)85 3)75</p>	<p><u>16.Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:</u> 1)лордоз 2)кифоз 3)сколиоз 4)синостоз.</p>
<p><u>17.Самая объемная мышца бедра?</u> 1)четырёхглавая 2)трехглавая 3)двуглавая 4)большая приводящая.</p>	<p><u>18.Признаки венозного кровотечения?</u> 1)кровь пассивно стекает из раны 2)над раной образуется валик из вытекающей крови 3)очень темный цвет крови 4)алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей</p>
<p><u>19.Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?</u> 1)Разрешено 2)Запрещено 3)Разрешено в случае крайней необходимости</p>	<p><u>20.Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?</u> 1)Непосредственно на рану. 2)Ниже раны на 4-6 см. 3)Выше раны на 4-6 см.</p>
<p><u>21.В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?</u> 1)Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги 2)Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела 3)Уложить пострадавшего на бок</p>	<p><u>22.В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?</u> 1)Остановка кровотечения, наложение повязки 2)Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения 3)Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки</p>

Пример программы мероприятия «Викторина «Побеждай честно»»

Целевая аудитория:

обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Цель:

-ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры.

-формирование “нулевой терпимости к допингу”

План реализации:

-проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1.Что такое маскирующий агент?

а) Человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты;

б) **Препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов;**

в) Представитель спортсмена;

г) Клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой.

2.В настоящее время разработан и внедрен тест на выявление использования гормона роста (hGH).

а) **Правильно**

б) Неправильно

3.Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

а) Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга;

б) Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов;

в) Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.

г) **Все перечисленные ответы верны.**

4.Тренер или врач, содействующий спортсмену в приеме запрещенных препаратов, может быть наказан в случае, если спортсмен уличен в их приеме

а) **Правильно**

б) Неправильно

5.Если у вас есть опасения или вопросы по поводу процедуры

тестирования, вы можете их выразить:

- а) В любое время после сбора пробы;
- б) Вовремя сбора пробы;
- в) **Через письменный запрос во Всемирное антидопинговое агентство.**

6.Если пищевая добавка приобретена в аптеке без рецепта, она должна быть разрешена для применения в спорте.

- а) Правильно
- б) **Неправильно**

7.Если я получил травму и не участвую в соревнованиях, я все равно обязан сообщать о своем местонахождении соответствующим спортивным органам на случай необходимости найти меня для проведения допинг-тестирования.

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

8.Меня могут подвергнуть тестированию во время соревнований, даже если я не участвую в них.

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

9.На мне лежит полная ответственность за все, что попадет в мой организм в виде еды, напитков и уколов, а также наносится на мое тело.

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

10.Запрещенный список перечисляет препараты и методы, запрещенные для использования вовремя и вне спортивных соревнований.

- а) **Правильно**
- б) Неправильно

11.Если врач моей сборной прописал мне лекарство, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то это его вина, а не моя.

- а) Правильно
- б) **Неправильно**

12.Гормон роста (hGH) стимулирует рост мышечной массы и костной ткани. Использование hGH в спорте запрещено и является грубым нарушением. Наиболее распространенные побочные эффекты применения hGH включают:

- а) Сердечно-сосудистую болезнь;
- б) Боли в мышцах и суставах; аномальное развитие органов;
- в) Риск возникновения диабета;
- г) **Все перечисленные ответы верны.**

13.Спортсмены с ограниченными физическими возможностями могут принимать любые препараты.

- а) Правильно
- б) Неправильно**

14.Я должен сообщить своему доктору о том, что, будучи спортсменом, я обязан проходить допинг-контроль и не могу принимать запрещенные препараты.

- а) Правильно**
- б) Неправильно

15.Как часто пересматривается Запрещенный список?

- а) Раз в месяц;
- б) Раз в год;**
- в) Перед Олимпийскими и Параолимпийскими Играми;
- г) Никогда не пересматривается.

16.При необходимости мой тренер может сопровождать меня при посещении станции допинг-контроля.

- а) Правильно**
- б) Неправильно

17.Если у ответственного сотрудника допинг-контроля отсутствуют документы, удостоверяющие его личность, я могу отказаться от прохождения теста

- а) Правильно**
- б) Неправильно

18.Если, в какой-то момент, находясь вне соревнований, Вы прошли тест на допинг, то следующий тест будет только через несколько недель

- а) Правильно
- б) Неправильно**

19.Для выигрыша иногда можно обмануть, приняв для этого запрещенные препараты

- а) Правильно
- б) Неправильно**

20.Анализ мочи с целью определения запрещенных в спорте препаратов может быть проведен любой лабораторией с соответствующим оборудованием

- а) Правильно
- б) Неправильно**

21.В случае положительного тестирования на применение запрещенной субстанции, вы имеете право:

- а) Требовать провести анализ пробы «В»;
- б) Присутствовать или быть представленным при вскрытии и анализе пробы «В»;
- в) Подать запрос на предоставление ему копий документации по анализам проб «А» и «В»;
- г) **Все перечисленные ответы верны.**

22. Спортсмен может отказаться от прохождения допинг-контроля, если он занят

а) Правильно

б) Неправильно

приложение 3 к Программе

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

спортсмены всех уровней подготовки;

персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры преподаватели).

Цели:

ознакомление с Запрещенным списком;

формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

-критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

-отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты;

-маскирует использование других запрещенных субстанций;

-запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

-запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов:

-list.rusada.ru

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

4. Опасность БАДов

-регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

-менее строгие стандарты качества;

-риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023

Запрещенный список (актуальная версия).

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

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

Рекомендованные источники:

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

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

Рекомендованные источники:

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