МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА ИРКУТСКА (МКУ ДО «СШ «ЛИДЕР» Г. ИРКУТСКА)

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска

тренер-преподаватель отделения спорта
лиц с интеллектуальными нарушениями
_____ / _____ /
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска

_____ Д.А. Эверт
«31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082)

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – не ограничивается.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКАДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……. 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…….. 7
2.5. Календарный план воспитательной работы……. 8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 10
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…… 12
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..... 13
3.1. Требования к результатам прохождения Программы…… 13
3.2. Оценка результатов освоения Программы…….. 13
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…… 14
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»…… 15
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…… 15
4.2. Учебно-тематический план……... 18
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 20
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 20
6.1. Материально-технические условия реализации Программ……... 20
6.2. Кадровые условия реализации Программы……. 23
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы……. 23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 43 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 47 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 52 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 53 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 57 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 59 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 63 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 66 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 72 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 74 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 83 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84+ кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 93 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 105 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120+ кг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082 (далее – ФССП).

Целью Программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, физической культуре, психологии спорта.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года	5
			Свыше года	5

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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	-

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Контрольные	5
Отборочные	-
Основные	-

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		5	
1.	Общая физическая подготовка (час)	153	200
2.	Специальная физическая подготовка (час)	65	92
3.	Техническая подготовка (час)	44	62
4.	Тактическая подготовка (час)	3	4
5.	Психологическая подготовка (час)	19	21
6.	Теоретическая подготовка (час)	16	17
7.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-
8.	Интегральная подготовка (час)	9	12
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	8
	Общее количество часов в год	312	416

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 ФССП по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» от 28 ноября 2022 года № 1082) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 ФССП по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» от 28 ноября 2022 года № 1082).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
1.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становление личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях).	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
4.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на: - формирования у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» – комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности. • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».

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

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	Не ограничивается	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	Не ограничивается	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	Не ограничивается	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.

		эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Аттестация обучающихся проводится не реже 1 раза в год. В оценку результатов освоения Программы входит: содержание тренировочного процесса (посещаемость тренировочных занятий), соревновательная деятельность (участие в соревнованиях), состояние технической и физической сторон подготовленности спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической подготовки, которые проводятся два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

На отделении по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине «пауэрлифтинг» занимаются дети с диагнозами: умственная отсталость (разной степени), Синдром Дауна, ДЦП (легкая форма).

У детей с интеллектуальными нарушениями находится глубокое недоразвитие речи. Степень недоразвития речи чаще всего соответствует степени общего психического недоразвития. В одних случаях это поток бессмысленных штампованных фраз с сохранением услышанных ранее интонаций, тогда говорят о пустой эхолаличной речи. В других случаях речь не возникает и почти не развивается в течение ряда лет. Это так называемые «безречевые» дети, которые среди тяжело умственно отсталых составляют 20-25%. При характеристике устной речи детей с интеллектуальными нарушениями следует подчеркнуть, что само по себе накопление новых слов не ведет к улучшению их активной лексики, так как они не пользуются речью даже тогда, когда знают нужное слово. Пассивность, крайне сниженная потребность в высказываниях, слабый интерес к окружающему – все это тормозит процесс активации словаря детей с умственной отсталостью. У детей с интеллектуальными проблемами обнаруживаются разнообразные нарушения речевого развития. Так, почти у всех наблюдаются более или менее резко выраженные недостатки произношения. Умственно отсталые дети не обладают достаточным умением вступать в речевой контакт с другими людьми. Это обусловлено их пассивностью, снижением побуждений к высказываниям, слабым интересом к окружающему, а также крайней бедностью словарного запаса и несформированностью грамматического строя речи.

Из этого следует, что вопросы и тесты для данного отделения, как аттестация нецелесообразны.

Тренер-преподаватель отделения проводит аттестацию по адаптированным под детей критериям на реализуемом этапе спортивной подготовки.

3.3. Критерии оценки результатов в освоении программы по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине «пауэрлифтинг».

1. Посещаемость тренировочных занятий.
2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся, выполнение контрольно-переводных нормативов.
4. Психологическое состояние (положительные эмоции, социальная адаптация).

5. Уровень освоения основ техники пауэрлифтинга: спортсмен знает названия основных упражнений (жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга), умеет их выполнять.

6. Участвует в соревнованиях (для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, пункт является обязательным).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ».

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

Этап начальной подготовки.

Спортом лиц с интеллектуальными нарушениями занимаются лица, имеющие интеллектуальные нарушения. К категории лиц, имеющих интеллектуальные нарушения, относят лиц умственно отсталых, со стойким необратимым нарушением познавательной деятельности вследствие органического поражения коры головного мозга. Пауэрлифтинг или подъем силой (от англ. powerlifting: power – сила, и lift – поднимать) – вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. В качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги – итоговые результаты, в которых и определяют сумму спортсмена в троеборье. Эти три упражнения называются «базовыми».

На начальном этапе осуществляется социальная адаптация, воспитательная работа, большое направление на данном этапе идет на общефизическую подготовку спортсмена, формируется устойчивый интерес к занятию спортом, отбор перспективных и юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

- Общая физическая подготовка.

Развиваемые физические качества: гибкость, скоростно-силовые, координация. Работа направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

1. Упражнение на координацию движений (равновесие).

2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса (подтягивание, разгибание рук с гантелями сидя, лежа; отжимания, разводка, подъем штанги стоя, сгибая локти).

3. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (скручивание, поднятие ног, упражнение с фитболом).

4. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости (беговая дорожка).

5. Упражнения на развитие гибкости: растяжка на все группы мышц.

6. Упражнения на укрепление спины: гиперэкстензия, работа на тренажере тяга верхнего и нижнего блока.

7. Упражнения на развитие мышц ног: разгибание ног сидя в тренажере, жим ногами.

- Специальная физическая подготовка.

Упражнения с внешним сопротивлением:

1) упражнения с тяжестями (со штангой, гантелями, гирями, набивными мячами или на тренажерах; выпады с гантелями, приседания в гаккмашине, тяга на прямых ногах, жим гантелей лежа, разводка гантелями лежа на горизонтальной наклонной и обратно-наклонной скамье, протяжка со штангой, приседания с грифом, со штангой; тяга на прямых ногах грифа, штанги; жим лежа грифа, штанги;);

2) упражнения в преодолении сопротивления партнера;

3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных экспандеров и т. п.).

Упражнения с преодолением веса собственного тела:

1) гимнастические силовые упражнения (присед возле шведской стенки, подтягивание на перекладине различным хватом, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, поднимания ног к перекладине, приседания и другие);

2) прыжковые упражнения (в длину, прыжки в глубину с возвышения с последующим отталкиванием, запрыгивания);

Изометрические упражнения:

1) упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т. п.);

2) упражнения в активном напряжении мышц (удержание определенной позы: стульчик, планка).

- Техническая подготовка.

Освоение техники базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга.

Выполняются им итационные и подводящие упражнения, а также упражнения в целом, с грифом и со штангой.

Приседание – в исходном положении – штанга лежит на стойках. Атлет должен снять штангу со стоек (на плечах), отойти на несколько шагов, присесть со штангой до определенной глубины, а затем встать. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения – присесть с наибольшим весом один раз.

Жим лежа – в исходном положении, спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз.

Тяга – атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз.

На начальном этапе первого года обучения возможны участия в Спартакиадах, участие на муниципальных соревнованиях по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине «пауэрлифтинг». К

соревнованиям допускаются спортсмены только после того, как ими качественно освоены соревновательные упражнения.

- Психологическая подготовка.

Занятия по психологической подготовке проводят специалисты в области лечебной физической культуры, психологи и тренеры-преподаватели с соответствующей квалификацией, и могут применять следующие виды: беседы, психологические игры с простым объяснением, ситуационные задачи, в которых используются наводящие вопросы. Также тренеры-преподаватели могут применять в учебно-тренировочном процессе парные упражнения с элементами соревнования и эстафеты.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	*Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:*	*≈ 120/180*		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивной дисциплины вида спорта. Теоретические знания по технике ее выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «пауэрлифтинг» «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 43 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 47 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 52 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 53 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 57 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 59 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 63 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 66 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 72 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 74 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 83 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84+ кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 93 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 105 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120 кг», «пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120+ кг», вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» относятся:

- особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которой осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в физкультурно-оздоровительном комплексе с плавательным бассейном по адресу г. Иркутск, бульвар Рябикова, строение 48;

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 10);

- спортивную экипировку, в том числе и передаваемую в личное пользование (см. таблицу 11);

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

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

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	2
2.	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	пар	2
3.	Гантели постоянного веса (от1 до 45 кг)	пар	2
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	8
6.	Кушетка массажная	штук	2
7.	Магнезница	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Плинты для пауэрлифтинга	пар	3
11.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
12.	Секундомер	штук	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Скамья для жимов для пауэрлифтинга	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	5
16.	Стойка для хранения (дисков, грифов, гантелей)	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
18.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
19.	Штанга разборная для пауэрлифтинга	комплект	8

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1
2.	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1
3.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	1	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	1	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
9.	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	1	1
10.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2
12.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1
13.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1
14.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-
15.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.
- необходимость в реализации непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

Для работы с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведения викторин и интеллектуальных игр;

- работа с учебниками по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- работа с интернет-ресурсами (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов), работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями методическая пособие. 2-е издание. – Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальным нарушением: состояние и перспективы развития. – 2012.
3. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена. – Москва: 2002.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике.

5. Морозова Г.Ф. Специальное Олимпийское движение – реальная помощь людям с нарушением интеллекта. – 2002.

6. Правила вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июня 2017 г. № 563, в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 октября 2018 г. № 876

7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1308.

8. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный Приказом Минспорта России № 1082 от 28 ноября 2022 года.

10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. – Москва: Советский спорт, 2012.

11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – Москва: 2005.

Список интернет–ресурсов:

1. Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: https://www.rsf-id.ru

2. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org

4. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: www.lib.sportedu.ru

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

8. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru