

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»
ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»
ИМ. М. ЛЫСОВОЙ
_____ Г.П. ПОНОМАРЕВА
ПРИКАЗ ОТ 01 ИЮЛЯ г. № 63

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПАУЭРЛИФТИНГ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 10 ЛЕТ И СТАРШЕ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Авторы-составители:

Дудина А.А. – зам. директора

Шекурова А.А. – тренер-преподаватель

Сорокина Н.В. – ст. инструктор-методист

Нижний Тагил
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	5
1.2. Комплектование учебных групп	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
3.1. Календарный учебный график	8
3.2. Программный материал	9
3.2.1. Теоретическая подготовка	9
3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка	9
3.2.3. Техническая и тактическая подготовка	13
3.2.4. Психологическая подготовка	14
3.2.5. Восстановительные мероприятия	15
3.2.6. Другие виды спорта и подвижные игры	15
4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	16
4.2. Методика проведения занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями	18
4.3. Планирование на учебный год	19
4.4. Теоретическая подготовка	19
4.5. Средства общей и специальной физической подготовки	20
4.6. Основы технической и тактической подготовки	22
4.7. Особенности организации психологической подготовки	24
4.8. Восстановительные мероприятия	26
4.9. Другие виды спорта и подвижные игры	27
4.10. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	28
5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
5.1. Формы контроля	30
5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей	30
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа Пауэрлифтинг-троеборье (спорт ЛИН) (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта». Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура для лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), обладает огромным реабилитационным и социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является непременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Занятия физкультурой и спортом дают возможность детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам (ОВЗИ) отодвинуть рамки неполноценности, устранить физические недостатки, открыть мир общения, заполнить брешь свободного времени, отвлечь от мира криминального характера.

Пауэрлифтинг-троеборье является интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Благодаря упражнениям с отягощениями у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, формируется правильная осанка. Занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов что столь необходимо организму человека. Работа с отягощениями относится к самому трудоёмкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности, а это значит, что у занимающихся значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

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

Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим

штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

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

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

Основополагающие принципы учебно-тренировочных занятий пауэрлифтингом распространяются и на подготовку детей и подростков с ОВЗИ. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребёнка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию учебно-тренировочного процесса.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом аномального развития ребенка-инвалида с ОВЗИ, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Представлена методика тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Программа направлена на привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии и инвалидов с интеллектуальными нарушениями без ограничения возраста к систематическим занятиям пауэрлифтингом, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера, выявление задатков и способностей, привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом с перспективой приёма на спортивную подготовку.

В программе учитываются возрастные особенности занимающихся и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

В помощь тренеру-преподавателю конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения занятий.

Цель программы - формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям

пауэрлифтингом, овладение основами техники пауэрлифтинга-троеборья, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- создание единой психологически комфортной образовательной среды для детей, имеющих разные стартовые возможности;
- постепенное повышение мотивации детей с ОВЗИ на основе личностной заинтересованности, формировании интереса, мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники пауэрлифтинга и широкому кругу двигательных навыков;
- ознакомление с правилами безопасности на занятиях;
- преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 10-18 лет с интеллектуальными нарушениями.

Форма обучения – очная.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Программа реализуется без ограничения по времени. В Учреждении учебно-тренировочный год начинается 1 сентября. Годовая нагрузка рассчитана на 42 недели. В летний период (июль, август) предполагается самостоятельная деятельность обучающихся по выполнению рекомендаций тренера-преподавателя.

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на программу, наполняемость групп и максимальный объем нагрузки

Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в часах	
			в неделю	в год
бессрочно	10	5-10*	2-6**	84-252

*наполняемость групп зависит от степени выраженности нарушения и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся

**количество часов в неделю может варьироваться в связи с возможностями занимающихся посещать занятия, либо рекомендациями лечащего врача.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в физкультурных и спортивных мероприятиях; тестирование и контроль, самостоятельная подготовка обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия по программе включают занятия в спортивном зале.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных и нозологических особенностей, обучающихся и т.д.

Расписание занятий по пауэрлифтингу-троеборью составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Одно занятие не может быть более одного академического часа.

Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

1.2. Комплектование учебных групп

На Программу принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды до 18 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом при наличии разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения спортсмена и ограничение его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в пауэрлифтинге.

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий пауэрлифтингом-троеборьем - 10 лет, независимо от пола. Срок обучения по программе: без ограничений. При достижении обучающимся возраста 18 лет возможен перевод на дополнительную общеразвивающую программу для лиц старше 18 лет.

При приёме обучающихся школа должна (в лице тренера-преподавателя) ознакомить их и родителей с Уставом школы, правами, обязанностями, Правилами приёма обучающихся в МБУ ДО «САШ» им. М. Лысовой. Комплектование учебных групп и тарификация оформляются приказом, утверждённым директором школы на учебно-тренировочный год.

Увеличение нагрузок обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных тестов и выполнением поурочной учебной программы. В период каникул, пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, учебная нагрузка может изменяться в пределах годового учебного плана.

Обучающиеся могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья; на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера); прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава учреждения (о чем школа обязана информировать родителей).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;

- расширение социального опыта детей и их родителей (законных представителей) о компенсаторных способностях организма;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- формирование социальных и жизненных компетенций;
- приобретение социально значимого опыта взаимодействия со здоровыми сверстниками;
- ознакомление общественности с проблемами детей ОВЗИ через публичную демонстрацию достижений (мастер-класс, фестивали, социокультурная анимация и т.д.).

Требования к освоению программного материала.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

знать:

- основные понятия, термины дисциплины пауэрлифтинг-троеборье,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития дисциплины пауэрлифтинг-троеборье,
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- правила поведения в спортивном зале.

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы в спортивном зале.

Формы аттестации и оценочные материалы.

В конце учебного года проводится открытое контрольное занятие (в форме соревнования), на котором оценивается уровень освоения программы: освоение тактики и техники во время соревнований.

Контрольное тестирование физической подготовленности (ОФП) обучающихся проводится в соответствии учебным планом.

Критерии оценки:

- «зачёт», если обучающийся выполнил задачи, поставленные на контрольном занятии,
- норматив по ОФП считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с входной диагностикой.

Критериями успешности обучения служат: положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в контрольных соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этап подготовки:		
	СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
Теоретическая подготовка, час	10	22	32
Общая физическая подготовка, час	22	48	66
Специальная физическая подготовка, час	16	32	48
Общеукрепляющие и корригирующие упражнения, час	16	32	48
Психологическая подготовка, час	2	4	6

Восстановительные мероприятия, час	2	4	6
Контроль и зачётные требования, час	4	4	4
Другие виды спорта, час	12	22	42
Всего часов	84	168	252

*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом. Для самостоятельной работы обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, езда на велосипеде и т.д.
- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д.
- упражнения на гибкость, расслабление.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1. Календарный учебный график

№	Разделы подготовки	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Общеукрепляющие и корректирующие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Психологическая подготовка		+		+		+		+		+		
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
7	Контроль и зачётные требования				+					+			
8	Другие виды спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

3.2. Программный материал

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и даётся во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Здоровый образ жизни – термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким. Позитивное восприятие жизни.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики - эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Роль пауэрлифтинга-троеборья в России и за рубежом

История зарождения пауэрлифтинга. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение пауэрлифтинга-троеборья как вида спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности

Правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях пауэрлифтингом. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Гигиена пауэрлифтера. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарём и оборудованием. Тренажёры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех годах подготовки пауэрлифтеров, на каждом последующем году только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости

движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноимённые движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 м., 500 м. Кросс на дистанцию для девочек от 800 м до 1500 м, для мальчиков от 1000 м до 2500. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок. Туристические походы.

Корректирующие упражнения

Проводятся с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, направленные на:
 - коррекцию побочных действий опорно-двигательного аппарата,
 - преодоление слабости отдельных мышечных групп,
 - улучшение подвижности суставов, профилактика или разработка контрактур,
 - нормализацию тонуса мышц,
 - улучшение мышечно-суставного чувства,
 - формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп,
 - развитие предметно-манипуляционной деятельности рук,
 - развитие зрительно-моторной координации,
 - формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве,
 - формирование различных опорных реакций рук и ног,
 - общую релаксацию тела и отдельных конечностей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандеры), упражнения с весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе), упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи).

Упражнения для развития гибкости: удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью воздействий внешних сил — партнёра, снарядов, веса собственного тела, удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 секунд, упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы

собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.)

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперёд, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперёд, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития силы: приседания с гантелями, выпады с гантелями, приседания в гаккмашине, сгибания и разгибания голени в тренажёрах, упражнения в кроссовере, тяги в вертикальном и горизонтальном блоках, жимы в тренажёрах, разгибания и сгибания рук в тренажёрах, а так же силовые упражнения со свободными весами.

Упражнения для развития гибкости: Для развития гибкости в пауэрлифтинге с использованием тренажёров применяют упражнения на растягивание — многократно повторяемые движения с постепенно возрастающей амплитудой. Они могут быть динамическими и статическими. Динамические активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения. Могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. Упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причём вначале медленно, потом быстрее. Статические пассивные упражнения — удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью снарядов. Резких движений надо избегать, только заключительные повторения можно выполнять резко.

Упражнения для развития ловкости: Для развития ловкости (координации движений) в тренажёрах используются специальные упражнения, направленные на проработку базовых упражнений: приседаний, жима лёжа, тяги и подтягиваний. Эти упражнения помогают изучить и совершенствовать технику соревновательных движений, а также развить специальные физические качества спортсмена. Приседания в тренажёре «Смита». Траектория движений задаётся тренажёром, существует несколько вариантов выполнения: с узкой и широкой постановкой ног, фронтальные — со штангой на груди, с выпадами вперёд, на одной ноге, на коленях. Для максимального включения ягодиц угол в коленях должен быть 90 градусов и меньше. Приседания с задержкой в седе. Темп обычный, но внизу делается задержка 2–3 секунды, сед максимально глубокий, положение ног чуть уже. Подтягивания в гравитроне — тренажёре для подтягивания с противовесом. Можно регулировать нагрузку, делать подходы проще или сложнее. Например, начать с минимальной нагрузки (вес, который позволяет выполнить 10 подтягиваний) и постепенно уменьшать его.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы) используются упражнения, связанные с приседаниями, жимом лёжа, тягой и подтягиваниями. Цель — обеспечить быстрое

перемещение значительного веса, что важно для выполнения соревновательных упражнений. Медленное приседание со штангой на спине и быстрое вставание — помогает проработать мышцы ног во взрывном режиме. Приседания с паузой — нужно задержаться в нижней точке на две секунды, после чего максимально быстро встать вверх. Приседания без дополнительной весовой нагрузки (с весом собственного тела) — отсутствие давления штанги повышает скорость выполнения упражнения (темп — 50–60 повторений в минуту). Жим лёжа с паузой в нижней точке — следует после работы с максимальными весами, в нижней позиции необходимо задерживаться до 5 секунд. Учит сохранять напряжение мышц в этой позиции и подниматься вверх во взрывной манере. Жим лёжа узким хватом — развивает мышцы-стабилизаторы, которые помогают выталкивать штангу из нижней точки. Тяга штанги в наклоне — направлена на развитие широчайших мышц спины, которые выполняют стабилизирующую функцию при выполнении жима лёжа. Хват должен быть таким же, как и при жиме лёжа. Рекомендуемое количество повторений — 5–6 в 3–4 подходах. Подтягивания обратным хватом — интенсивная нагрузка приходится на двуглавые мышцы плеч и мускулы-сгибатели. Подтягивания узким хватом — кисти на перекладине должны находиться как можно ближе друг к другу, а подтягиваться следует до уровня ключиц.

3.2.3. Техническая и тактическая подготовка

Содержание программного материала по технической подготовке пауэрлифтеров

Упражнения	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Приседания без веса	+	+
Приседания на скамью	+	+
Приседания с гантелями		+
Приседания с бодибаром		+
Выпады без веса	+	+
Выпады с гантелями		+
Выпады с бодибаром		+
Жим ногами на тренажёре		+
Сгибания голени на тренажёре	+	+
Разгибания голени на тренажёре	+	+
Наклоны с бодибаром на плечах		+
Жим лежа широким хватом с бодибаром	+	+
Жим лежа узким хватом с бодибаром		+
Жим лежа средним хватом с бодибаром		+
Разводка гантелей лежа	+	+
Жим гантелей лежа	+	+
Жим гантелей сидя	+	+
Жим бодибара стоя		+
Бицепс с бодибаром	+	+
Бицепс с гантелями	+	+
Трицепс в блоке		+
Французский жим с гантелей сидя	+	+
Французский жим с бодибаром сидя		+
Становая тяга с бодибаром	+	+

Становая тяга с бодибаром из ямы		+
Мёртвая тяга		+
Тяга вертикального блока	+	+
Тяга горизонтального блока	+	+
Скручивания на скамье	+	+
Гиперэкстензия	+	+
Подъём ног из положения лёжа	+	+
Подтягивания на перекладине с резинкой		+
Отжимания от брусьев с резинкой		+

Содержание программного материала по тактической подготовке пауэрлифтеров

Упражнения	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Приседания с задержкой	+	+
Приседания с задержкой в седе		+
Приседания до касания скамьи	+	+
Наклоны-приседания	+	+
Жим лёжа с паузой в нижней точке	+	+
Жим лёжа узким хватом		+
Жим лёжа без опоры ног	+	+
Тяга с плинтов	+	+
Скоростные становые тяги		+
Становая тяга из ямы		+
Швунг толчковый		+
Швунг жимовой		+

3.2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Базовая подготовка: развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение); развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу); формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств; формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных условий; формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений.

Тренировочная подготовка: формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы; формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания; формирование мышечно-двигательных представлений; преодоление психологического барьера сложности; профилактика потери координационных связей; формирование психологических качеств

спортсмена:

- тренировка психологической устойчивости к сложности,
- тренировка внимания,
- тренировка оперативного мышления,
- тренировка памяти,
- тренировка силы.

Соревновательная подготовка: формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач; овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями; разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

После соревновательная подготовка: разбор результатов соревнований; анализ промахов и ошибок; постановка задач на будущее; отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

3.2.5. Восстановительные мероприятия

- корригирующая гимнастика;
- банные процедуры;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, просмотр мотивационных видео, посещение концертов, прогулки и др.).

3.2.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Лёгкая атлетика. Для развития быстроты – бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Спортивные игры: волейбол, футбол, бочче.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний, игра в минибаскетбол, ручной мяч. Комбинированные эстафеты.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс чётко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по адаптивной физической культуре для детей и подростков с ОВЗИ. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-преподавателем и обучающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребёнком, учёт его интересов и желаний, доброжелательность).

4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Общеметодические принципы

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности. Когда рождается ребёнок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как во младенческом и дошкольном возрасте ребёнок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребёнка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надёжное освоение знаний, двигательных

умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретённого двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Специально-методические принципы

Эти принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими являются теоретические концепции специалистов и учёных в области специальной психологии.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учёт основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учёт сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет психолого-медико-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса.

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учёта возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приёмов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке.

4.2. Методика проведения занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями

Виды, методы и методические приёмы спортивно-оздоровительной работы должны быть адекватными клинико-функциональным характеристикам инвалидов с умственным недоразвитием.

На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность.

Индивидуальный метод взаимодействия как методический приём особенно важен при эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта, так как они обуславливают частые ситуационно зависимые декомпенсации состояния в период вработываемости.

Астенический тип дефекта предполагает значительную продолжительность индивидуальных занятий, поскольку при нестойком характере декомпенсации характеризуется значительной частотой и выраженностью.

При сложном типе дефекта индивидуальный метод взаимодействия позволяет выявить корреляцию между физической нагрузкой и возможным обострением судорожного синдрома.

Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придаёт особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы» когда обучающиеся подбираются в относительно сходные группы по патологии, степени тяжести нарушений, сопутствующим синдромам.

В дальнейшем целесообразно переходить к коллективному методу работы, который позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным ребёнком и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.

Для лиц с тяжёлой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод. При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий. Следует отметить также метод в процессе занятий, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определённая конечная результативность предметных действий. Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех её видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Клинико-функциональные особенности лиц с умственной отсталостью требуют динамичности, гибкости и преемственности видов спортивно-оздоровительной работы.

Учитывая интеллектуальный дефицит, психологическую дезадаптацию и связанные с этим нарушения поведения в спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работе с детьми с умственной отсталостью, следует постепенно формировать навыки общения, ответственность за своё поведение, повышать толерантность к фрустрации и самооценку. Особого внимания требует формирование мотивационно-

эмоциональной и мотивационно-волевой сферы, следствием чего ожидается повышение уровня инициативности.

Свойственная умственной отсталости импульсивность поведения на фоне отсутствия мотивации к целенаправленной деятельности предполагает на ранних этапах включения в спортивно-оздоровительную и учебно-тренировочную работу сочетания адаптивной двигательной реабилитации с физической рекреацией. Становление эмоционально-волевой сферы позволит сделать основной акцент на двигательной реабилитации, определив её приоритетным направлением в работе, и подключить методы рекреации как вариант эмоционального подъёма, психического и физического удовлетворения и как метод профилактики эмоционально-волевых срывов. Подобный режим работы должен, прежде всего, относиться к лицам с лёгкой и умеренной степенью умственной отсталости с психопатоподобным дефектом.

Астенический тип дефекта со склонностью к ситуационно обусловленным декомпенсациям с астенодепрессивной симптоматикой также требует подобного режима введения в новый тип деятельности, причём для лиц с подобной симптоматикой необходимо продлевать работу по индивидуальному методу, постепенно подключая индивидуально-групповой, длительное время, не переходя к коллективному методу. Учитывая непереносимость значительных психических и физических нагрузок, следует осторожно использовать соревновательный метод.

Умеренная умственная отсталость с торпидным типом дефекта требует длительной работы по индивидуальному методу с применением метода повторно-кольцевого построения занятий и метода предметно-практического взаимодействия в рамках также взаимодополняющих друг друга физической реабилитации и рекреации.

4.3. Планирование на учебный год

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе состоит в основном из ОФП и СФП с элементами техники пауэрлифтинга-троеборья. Учебно-тренировочный процесс в этот период направлен на повышение функциональных возможностей организма путём применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для пауэрлифтеров.

По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

4.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей.

Теоретическая подготовка обучающихся имеет самое прямое отношение к

формированию мотивации обучающихся, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, вне тренировочных факторах занятий спортом, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

4.5. Средства общей и специальной физической подготовки

Успешное осуществление физического развития занимающихся зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе занятий.

Наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями пауэрлифтинга-троеборья. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма занимающегося и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей в этот период подготовки и чувствительные

периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в спортивно-оздоровительный период становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебного занятия.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе). Развивается и поддерживается с самого начала занятий. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперёд – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Хотя быстрота одна из наследуемых физических способностей человека, но 9 - 12 лет самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30 м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Координационные способности, это способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие

оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности – непредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спортивной дисциплине.

При применении средств СФП в работе со спортивно-оздоровительными группами, тренеру-преподавателю необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

Организационно-методические указания

Обучение троеборью (силовому троеборью) в пауэрлифтинге начинается с освоения базовых упражнений — приседаний со штангой на плечах, жима лёжа и становой тяги. Цель — поднять максимальный для спортсмена вес в трёх упражнениях. Процесс обучения включает теоретические знания, освоение техники выполнения упражнений и построение тренировочных занятий. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно с помощью подводящих упражнений. Некоторые методы:

- Расчленённое разучивание отдельных частей упражнения;
- Применение систем подводящих упражнений для формирования навыка и пошагового освоения целостного движения. Например, жим лёжа в сокращённой амплитуде (брусок различной высоты) — по мере освоения техники высота бруска уменьшается, после чего упражнение выполняется в полной амплитуде;
- Уделение внимания исходному положению тела, предшествующему основному действию, и подготовительным движениям, обеспечивающим лучшие условия выполнения упражнения.

4.6. Основы технической и тактической подготовки

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты пауэрлифтеров, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

Техническая подготовка – степень освоения спортсменом системы движений и направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Особенности:

- целостность двигательного действия;
- совершенство выполнения;
- автоматизм;

- осознанность.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определённой степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, видеоролики;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолитирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчленённого упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и спортсмена, этапов технической подготовки в годичном цикле тренировки.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пауэрлифтеров во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенное овладение системой движений, которая ориентирована на достижение максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Основными задачами технической подготовки пауэрлифтера являются:

- Изучение основы техники — совокупности звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, необходимых для решения двигательной задачи. Например, создание оптимальных угловых отношений в суставах, последовательное включение в работу определённых мышечных групп;

- Учёт деталей техники — второстепенных особенностей движения, не нарушающих его основной механизм. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и зависят от их анатомических, физиологических особенностей;

- Нахождение оптимального темпа — частоты относительно равномерного повторения движений. Оптимальный темп для каждого спортсмена в конкретном упражнении определяется путём многократного повторения движений с различной частотой;

- Разработка индивидуальной формы техники — техники, наиболее полно соответствующей возможностям спортсмена.

Тактическая подготовка пауэрлифтеров предполагает формирование тактического мышления и обучение необходимым действиям и приёмам, которые помогают грамотно организовать процесс подъёма штанги в конкретных соревновательных условиях.

4.7. Особенности организации психологической подготовки

Психологическая подготовленность пауэрлифтера обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Надо научить обучающихся верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера-преподавателя не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать спортсменам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких её качеств, как целеустремлённость, упорство и настойчивость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим

и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплочённость, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

- личный пример тренера-преподавателя и ведущих обучающихся;

- воспитательное воздействие коллектива;

- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

- создание жёстких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

В ходе занятий также существует определённая тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и

нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в процессе занятий по Программе осуществляется путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося.

4.8. Восстановительные мероприятия

Освоению физических нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приёмам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряжённых тренировок. Во избежание интоксикации приём витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. В спортивно-оздоровительных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В спортивно-оздоровительных группах общий объём нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путём. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создаёт условия благоприятному

протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учётом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

4.9. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Для подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье) полезны навыки из других видов спорта и подвижные игры. Это помогает развивать двигательные качества, необходимые для пауэрлифтинга: силу, силовую выносливость, скоростно-силовые показатели, общую выносливость, координацию, гибкость.

Некоторые виды спорта, которые полезны для подготовки в пауэрлифтинге:

Лёгкая атлетика. Элементы лёгкой атлетики помогают совершенствовать навыки, связанные с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков. Например, бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места.

Гимнастика. Развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полёта прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Акробатика. Упражнения из акробатики (кувырки, стойки, перевороты) развивают координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребёнка при его непосредственной активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому подвижные игры, особенно с элементами соревнования, более чем другие формы физической культуры соответствуют потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости и других важных умений. Грамотно подобранные подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют к тому же оздоровлению, укреплению организма, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребёнка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели. Стремясь к достижению поставленной цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю. Так как каждая игра проводится по правилам, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. Изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие в борьбе за победу обстоятельства часто требуют от играющих верных

решений и действий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора — с одной стороны, дети включаются в двигательную деятельность, развиваются физически, с другой — получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

4.10. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для организации занятий, укрепляющих здоровье детей с нарушением интеллекта важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

I. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажёрам;
- неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

II. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребёнка упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребёнка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

III. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещённость зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек.

IV. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

V. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или её отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажёрами.

VI. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неисправность снарядов и тренажёров, ненадёжность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажёров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закреплённые и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, необитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребёнка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Тренерам-преподавателям запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. Формы контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребёнка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела.

Промежуточная диагностика осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов по ОФП.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований и контрольных тестов по ОФП. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, фиксируются в диагностической карте.

5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится в соответствии учебным планом. Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту обучающегося.

1. Бег 30 м с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Кросс

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

3. Челночный бег 3x10 м

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

4. Прыжок в длину с места

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание в висе на перекладине

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: высокая перекладина.

Описание теста: подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: засчитывается - количество раз.

6. Прыжок вверх

Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

7. Наклон вперед

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

8. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

Результат: оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

9. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек. (пресс)

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

10. Прыжки через скакалку

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: в течение 1 минуты выполнять прыжки через скакалку на 2-х ногах (ноги вместе).

Результат: оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов - пауэрлифтеров в соответствии с программой.

Для успешной реализации настоящей программы необходим специализированный спортивный зал с необходимым оборудованием.

№ п/п	Наименование оборудования, 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 (от 1 до 45 кг)	пар	2
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (0,6х2м)	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 жимовая 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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (педагогическое образование, образование в области физической культуры и спорта) и (или) прошедшие курсы профессиональной подготовки в области адаптивной физической культуры и спорта.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность по реализации программы, должен соответствовать требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утверждённым приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утверждённым приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённый приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утверждённым приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утверждённым приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в четыре года.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
5. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
8. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
9. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева //Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
11. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
12. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
13. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
14. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- Кн.1. Общие основы психологии.
15. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
18. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
19. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
20. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для 50 институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
23. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

26. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Интернет – ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <https://minsport.midural.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

3. <http://paralymp.ru/>- Паралимпийский комитет России

4. <https://www.rsf-id.ru/> - ООО «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

5. <https://fpr-info.ru/> - ООО «Федерация пауэрлифтинга России»

6. www.rusada.ru - РУСАДА