

## АННОТАЦИЯ

### к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина пауэрлифтинг-троеборье

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина пауэрлифтинг-троеборье (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 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность спортивных школ.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивно-адаптивная школа» имени Михалины Лысовой (далее – учреждение) с учетом 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.

Адаптивный спорт 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.

Пауэрлифтинг (с английского языка *powerlifting*; *power* – сила, *lift* - поднимать). Пауэрлифтинг - это спорт, связанный с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. В данную дисциплину него входит три дисциплины приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, тяга штанги. Поэтому, основное значение приобретают развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки детей и подростков с интеллектуальными нарушениями как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида, 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.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.