МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЫСТРИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Согласовано:
Зам директора по УВР
Джуган О.В.
От «___»_____2020 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ ДО БДДТ
Грековой С.Ю.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» ДИСЦИПЛИНА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

разработана в соответствии с

Приказом Минспорта России от 19.01.2018 N 19
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2018 N 50042)

Возраст: от 10 до 17 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Педагог дополнительного образования **Кобылков А.И.**

Село Эссо 2020

СОДЕРЖАНИЕ:

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.** 4
2. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.** 10

2.1. Этапы подготовки, условия зачисления в группы спортивной подготовки. 10

2.2. Порядок приема лиц в Учреждение. 14

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» 15

2.4. Особенности осуществления спортивной подготовки. 16

2.5. Режимы тренировочной работы. 22

2.6. Структура системы многолетней спортивной подготовки. 23

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. .....

23 2.8. Методы психического контроля. .....

25 2.9. Предельные тренировочные нагрузки. 28

2.10. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. ……29

2.11. Структура годичного цикла. 30

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. 37

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. 37

3.2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований. 39

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 41

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов. ..... 42 3.5. Общие основы по методике обучения технике выполнения базовых упражнений по пауэрлифтингу в группах начальной подготовки. 43

3.6. Методика тренировок в пауэрлифтинге. 47

3.7. Комплексный контроль. 51

3.8. Теоретическая подготовка. 52

3.9. Программный материал для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям пауэрлифтинга и рекомендации по их исправлению. 53

3.10. Планы применения восстановительных средств..... 58

3.11. Планы антидопинговых мероприятий. 62

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. 63

4.1. Требования к результатам реализации программы. 63
4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. 64
4.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу. 64
4.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные ..... 65 нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку по пауэрлифтингу. 65
4.5. Материально-техническое обеспечение..... 67
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ...... 71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» +*lift* — «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с нарушениями психического и интеллектуального развития.

Согласно данным мировой статистики, умственно отсталыми людьми признаются 2,5-3% населения, в России это заболевание встречается в 1%

случаев. Умственная отсталость занимает ведущее место среди других инвалидизирующих заболеваний, имеющих комплексные, необратимые последствия. Функциональные отклонения в развитии ребенка, различные нарушения психического и физического развития, возникающие в результате органического поражения центральной нервной системы, требуют от специалистов создания особых условий для удовлетворения естественных потребностей в движении лиц с умственной отсталостью. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о привлечении детей и подростков с нарушенным интеллектом к систематическим занятиям адаптивным спортом с целью увеличения их двигательной активности. На сегодняшний день доказано, что занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом являются мощным средством коррекции и компенсации дефектных психофизических функций детей и подростков с умственной отсталостью. Основным фактором на таких занятиях являются физические упражнения, с помощью которых достигается направленное действие на занимающегося и решаются разнообразные общие и специальные задачи. Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными актами, взаимосвязаны с развитием целого 5 ряда психических познавательных процессов (мышление, память, речь и др.), а значит, и с развитием интеллектуальной и эмоциональной сферами: они формируют волю, характер, развивают убеждения, потребности, т.е. являются мощным социализирующим средством. Ведущую роль в двигательном развитии и социальной адаптации лиц с нарушенным интеллектом через занятия спортом играет программа Специальной Олимпиады, с большим количеством различных видов адаптированных двигательных программ.

Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;
- простота материального обеспечения по сравнению со многими другими дисциплинами;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральную нервную систему, способствует развитию силовых и координационных способностей.

Актуальность программы:

В доступной нам литературе существует очень мало работ, представляющих программы подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями в пауэрлифтинге, отражающих вопросы организации и методики проведения таких занятий, дозирования нагрузки и отдыха, описывающих объемы и интенсивность нагрузок в этой дисциплине. В связи с вышесказанным возникло следующее противоречие между: - потенциальными возможностями использования занятий пауэрлифтингом

для коррекции двигательных нарушений и развития физических качеств спортсменов с интеллектуальными нарушениями и отсутствием научнометодических материалов и разработок по этому вопросу для данного контингента.

Известно, что спецолимпийцы-пауэрлифтеры достигли высоких результатов в соревнованиях по «жиму штанги», «силовому троеборью», однако это не дает оснований говорить о наличии детально разработанной методики подготовки спортсменов и методических основ проведения тренировок с данной категорией спортсменов. Трудности в подготовке спортсменов связаны не только со спецификой контингента (полиморфностью проявления заболевания и степенью интеллектуального нарушения), но и с индивидуальными антропометрическими и физическими особенностями занимающихся. Тем более, что пауэрлифтинг как дисциплина для лиц с интеллектуальными нарушениями только начала свое развитие.

Цель программы – теоретически разработать и практически обосновать методику физической подготовки спортсменов со сниженным интеллектом на этапах спортивной подготовки занятий пауэрлифтингом, построенную с учетом особенностей их психофизического развития.

Основные задачи реализации программы:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- проведение теоретико-методологического анализа используемых средств и методов в спортивной подготовке пауэрлифтеров на всех этапах спортивной подготовки;
- выявление особенностей физического развития, функциональных возможностей, уровень общей и специальной физической

подготовленности пауэрлифтеров, имеющих интеллектуальные нарушения;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- обеспечение разносторонней физической подготовки пауэрлифтеров и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники, тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- повышение эффективности подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации по пауэрлифтингу к крупнейшим международным соревнованиям;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия спортом;
- организация и проведение российских и международных соревнований, массовых мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию вида спорта – дисциплины пауэрлифтинг и спортивной культуры;
- совершенствование нормативно-правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие пауэрлифтинга, включая его массовые и рекреационные формы;
- создание системы информационного обеспечения дисциплины.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию пауэрлифтеров.

Объект исследования – спортивная подготовка в пауэрлифтинге лиц с интеллектуальными нарушениями на всех этапах спортивной подготовки.

Предмет исследования – методика подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями на всех этапах занятий пауэрлифтингом. Предполагается, что направленные занятия пауэрлифтингом, построенные с учетом психофизических особенностей лиц с интеллектуальными нарушениями, позволят повысить уровень общей и специальной физической подготовленности у спортсменов с интеллектуальными нарушениями, что приведет к росту их спортивных результатов.

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов - пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля); *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности; *принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Разный уровень здоровья и сохранных функций лимитируют двигательную активность инвалидов и требуют дифференцированного и индивидуального - ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм, постановки и решения коррекционных, компенсаторных задач.

Отличительные особенности:

- этап разучивания длится не менее трѐх-шести месяцев (в индивидуальных случаях и больше);
- этап закрепления от шести до года.

Обучение упражнениям: «приседание», «жим лѐжа», «становая тяга» для всех этапов спортивной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями консервативно, поэтому обязателен учѐт индивидуальных особенностей физического и психического развития с необходимой корректировкой. Принцип круглогодичности является одним из определяющих условий для достижения эффективности тренировочного процесса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам подготовки: начальной, тренировочной, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от этапа начальной подготовки до высококвалифицированных спортсменов.

2.1. Этапы подготовки, условия зачисления в группы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении, рекомендуется реализовывать следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки – (до года, свыше года);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – (до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства – (все периоды);
4. Этап высшего спортивного мастерства – (все периоды).

Этап начальной подготовки (до одного года, свыше года) - предполагает привлечение детей, с интеллектуальными нарушениями с 10 лет к систематическим занятиям ОФП, СФП по пауэрлифтингу независимо от пола, рассы, национальности, вероисповедания, происхождения. При наличии у них:

- рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра;

- справки об обучении (окончании) специального учебного заведения (при обучении в образовательном учреждении, в названии которого не указан коррекционный профиль, необходимо приложить справу о том, что данный спортсмен обучается по специальной коррекционной программе VIII вида);
- медицинской справки от клинического психолога, психиатра, подтверждающий соответствующий диагноз спортсмена;
- выписки из истории болезни;
- психологического теста Векслера (полностью заполненный бланк проведения тестирования, включая все субтесты);
- заключения клинического психолога по тесту Векслера; *Для спортсменов с синдромом Дауна дополнительно предоставляются:*
- описание рентгеноскопии атланто-осевой нестабильности; - цитогенетическое исследование материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - зачисляются спортсмены с интеллектуальными нарушениями с 12 лет, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников. Группа формируется из числа спортсменов, выполнивших требования контрольнопереводных нормативов, выполнивших спортивный разряд по пауэрлифтингу и вошедших в состав сборной области, округа.

Предполагает стабильность числа занимающихся, предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учѐтом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по пауэрлифтингу.

Этап совершенствования спортивного мастерства – все периоды - формируется из спортсменов с 13 лет, выполнивших спортивный разряд

кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учѐтом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по пауэрлифтингу. Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Этап высшего спортивного мастерства (все периоды) - формируется из спортсменов с 15 лет – членов сборных команд России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующих в чемпионатах мира, Европы. Имеющих звание мастер спорта (МС) и выше.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов. Стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях. Для проведения занятий на этапах высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Переводом на последующий этап подготовки производится по решению приѐмной комиссии. Показателем освоения программы спортивной подготовки занимающимися считается:

- занимающийся по истечении года, при выполнении контрольнопереводных нормативов, улучшил свой собственный результат, показанный при зачислении на этап спортивной подготовки;
- занимающийся по истечении года, выполнил или улучшил спортивный разряд, показанный при зачислении на этап спортивной подготовки; - знания, умения, прописанные в программе, соответствуют знаниям и умениям занимающихся;
- также учитываются результаты медицинского обследования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года.

Основания отчисления спортсменов на любом этапе подготовки: - ухудшение состояния здоровья на основании медицинского заключения врача: терапевта, невропатолога, клинического психолога, психиатра, ортопеда и ВФД, ПНД и т.д.;

- прекращение занятий по собственной инициативе или родителей (законных представителей);
- по инициативе Учреждения, в случае применения отчисления как меры дисциплинарного взыскания;
- грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения;
- по невыполнению в установленные сроки без уважительных причин физкультурно-оздоровительных планов, тренировочного плана или переводных нормативов;
- в случае установления нарушения порядка приема, повлекшего по вине спортсмена (занимающегося) его незаконное зачисление в Учреждение;
- отказ (без обоснования причины) от участия в спортивных соревнованиях; - не освоение спортсменами минимальных

объемов тренировочных нагрузок, утвержденных программой спортивной подготовки;

- выезд за пределы автономного округа на постоянное место жительства или переводом в другое спортивное учреждение;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли спортсменов или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена и Учреждения, в том числе ликвидации Учреждения;
- в связи с выявлением применения спортсменов допинговых средств и методов, запрещенных к использованию в спорте;
- за систематические пропуски занятий (более трех раз за 1 месяц) без уважительной причины.

2.2. Порядок приема лиц в Учреждение.

Порядок приема лиц в Муниципальное Автономное Бюджетное Учреждение Быстринский Дом Детского Творчества (далее Учреждение) определяется руководителем Учреждения в соответствии приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» .

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки в Учреждении, предлагается использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия пауэрлифтингом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по пауэрлифтингу;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Зачисление лиц, поступающих в Учреждение в спортивное объединение «STREETFIRE/ESSO», оформляется распорядительным актом учреждения (приказом руководителя), на основании решения руководителя объединения при согласовании с директором Учреждения в сроки, установленные приказом Учреждения, Положением о зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) в объединении «При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить учреждению право проводить дополнительный прием и зачисление. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Периоды спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	до года	8
			свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности должны выполняться следующие условия:

Разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий). Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.4. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Особенности осуществления спортивной подготовки пауэрлифтингу определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки при этом работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Организация тренировочного процесса:

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (см. Приложение №1).

Сроки начала и окончания тренировочных циклов (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий (ЕКП), в которых планируется участие занимающихся (см. Приложение 2).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц. Направленные занятия пауэрлифтингом, построенные с учетом психофизических особенностей спортсменов, позволяют повышать уровень общей и специальной физической подготовленности у спортсменов, что приведет к росту их спортивных результатов.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Планирование тренировочного процесса:

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование осуществляется на основании ЕКП (на календарный год), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;

- самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;

- периоды прохождения диспансеризации;

- тренировочные и восстановительные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное планирование, инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Единым календарным планом Учреждения.

Порядок организации соревновательной деятельности, требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих в спортивных соревнованиях:

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам пауэрлифтинга;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам пауэрлифтинга;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по пауэрлифтингу.

Порядок организации тренировочных сборов:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (см. Приложение 3).

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

При проведении тренировочных сборов рекомендуется: утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по

научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными правовыми актами (для обеспечения участия в мероприятиях спортсменов-инвалидов, в первую очередь для инвалидов 1 группы, рекомендуется в смете расходов также учитывать возмещение затрат на сопровождающих лиц).

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий предлагается разрабатывать следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов; - распорядок дня спортсменов.

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей

организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка).

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

Приложение № 1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	3	4	8	12	18	21
Количество тренировок в неделю	3	4	3	3	4	5

Общее количество часов в год	114	136	416	624	936	1092
Общее количество тренировок в год	114	136	156	156	208	260

Приложение № 2

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, разработанный на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2018-2020 гг.

N п/п	Наименование спортивного мероприятия	Спортивная дисциплина, группа	Наименование возрастных групп в соответствии с ЕКП	Сроки проведения мероприятия	Страна проведения	Место проведения
1	УРФО	Пауэрлифтинг	Муж., жен.	Апрель	Россия	По назначению
2	Чемпионат и первенство России	Пауэрлифтинг	Муж., жен., юниоры, юниорки	Август	Россия	По назначению
3	УРФО	Пауэрлифтинг	Муж., жен.	Апрель	Россия	По назначению
4	ТМ	Пауэрлифтинг	Муж., жен., юниоры, юниорки	Июнь	Россия	По назначению
5	Чемпионат и первенство России	Пауэрлифтинг	Муж., жен., юниоры, юниорки	Август	Россия	По назначению

Приложение № 3

Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным	-	18	21	21	Определяется

	спортивным соревнованиям					Учреждением
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется Учреждением
2.3.	Тренировочные сборы в летний период	-	До 5 дней			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5. Режимы тренировочной р боты.

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения.

Тренировочные занятия проводятся с 15.00 часов до 16.00 часов. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, кроме субботы и воскресение.

В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 35-45минут. А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана,

определенного данной группе. Так, во время тренировочных мероприятий и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

2.6. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Важным условием успеха тренера в работе с пауэрлифтерами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером при взаимодействии с психоневрологическим диспансером 2 раза в год и за неделю до предстоящих соревнований, в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу. Занимающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед зачислением в группы, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Зачисление в группы начальной подготовки производится при согласии родителей, и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом, а также врачом узкой специализации (клинический психолог, психиатр, невролог и т.д.).

Основными задачами медицинского обследования в группах спортивной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Спортивная подготовка по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями проводится без учета групп, к которым относятся спортсмены,

в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий пауэрлифтингом.

Чтобы быть допущенным к соревнованиям спортсмены с нарушением интеллекта должны соответствовать хотя бы минимальным критериям:

- уровень интеллекта в баллах не превышает 75 IQ (но каждый показатель рассматривается индивидуально);
- наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.);
- проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет (рекомендуется).

Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться клиническим (медицинским) психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной недостаточности следующим образом: оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне IQ теста под руководством специалиста. ИНАС признаѐт новейшие стандартные версии: Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ. Допускается применение шкалы интеллекта Стенфорд – Бине (от 2 лет) и Прогрессивных Матрицы Рейвена (СПМ не принимается).

2.8. Методы психического контроля.

Для занимающихся с интеллектуальными нарушениями характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность.

Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже — агрессивным и конфликтным. Для

оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, выраженное внимание к каждому спортсмену;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание

оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;

- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п. Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования апатии в межличностных отношениях.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Основные принципы психофизической подготовки.

Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравновешиванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравновешивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, непроизвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными

дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки. Эти точки соответствуют вторичным соединениям в соединительной и мышечной тканях, вызванным тем или иным заболеванием. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звукодвигательными упражнениями, способствуют нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое в аутогенной тренировке. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактики неврозов.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывает навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных в быту и на работе условиях. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга.

2.9. Предельные тренировочные нагрузки.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), количество

тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Естественное изменение силовых способностей индивида характеризуется тремя следующими друг за другом периодами – поступательного развития, относительной стабилизации и возрастного регресса. Согласно массовым обследованиям, наибольшие показатели абсолютной силы обнаруживаются у мужчин и женщин в возрасте 25-30 лет, с последующим его снижением. Возрастные границы каждого из периодов достаточно широки и зависят от ряда факторов, таких как индивидуальные и половые особенности, характер двигательной активности, общий режим жизни и т.д. Максимальные темпы развития абсолютных силовых способностей отмечаются у подростков 13-14 и 16-18 лет, относительных – 9-11 лет, а для некоторых мышечных групп и еще раньше. Многочисленными исследованиями установлено, что силовыми дисциплинами можно заниматься с 10 лет, с предельными отягощениями с 13 лет, при соблюдении определенных методических правил:

- использовать отягощения, которые спортсмен может поднять 12-15 раз;
- применяемые упражнения должны обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- занятия с отягощениями должны сочетаться с упражнениями аэробного характера (бег, плавание, лыжи);
- нагрузка должна быть строго дозирована относительно возраста занимающихся.

Общеизвестно, что развитие силы мышц напрямую связано с возникновением в результате выполнения упражнений различных изменений

- морфологических, биохимических и физиологических. В силовой подготовке спортсменов следует учесть два варианта определения нагрузки в одном занятии – дозировка по количеству повторений и «до отказа». Дозировка по количеству повторений носит индивидуальный характер для каждого спортсмена и может варьироваться в зависимости от поставленных задач. Величина оптимального отягощения на тренировке не может быть стандартной, а варьируется в зависимости от квалификации спортсмена, скорости выполнения упражнения, интервалами отдыха между занятиями и т.д. Уровень же нагрузки от упражнения к упражнению должен постепенно возрастать. Тренировочными, являются нагрузки средней интенсивности. Интенсивность тренировочной нагрузки связана с количеством повторений упражнения.

2.10. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы пауэрлифтера, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорить психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Приложение 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по пауэрлифтингу спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Пауэрлифтинг				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	-	4	8	4
Основные	-	1	2	2
Всего за год	12	17	20	14

2.11. Структура годичного цикла.

Продолжительность годичного цикла составляет 37 недели, или 6 мезоциклов и состоит из следующих разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), коррекционные упражнения (КУ). Процесс тренировки лиц с интеллектуальными нарушениями направлен на освоение ими новых и систематическом закреплении ранее полученных теоретических знаний. В течение этого времени идет ознакомление с правилами выбранной дисциплины, правилами безопасности на занятиях, личной гигиеной спортсмена, требованиями к экипировке, правилами проведения соревнований, обучение основам судейства. Большую часть времени на занятиях первых 3-х периодов отводится общефизической подготовке (40-60%). Общая физическая подготовка (ОФП) является важной составной частью тренировочного процесса не только начинающих спортсменов, но и спортсменов высокого класса. Высокий уровень ОФП лежит в основе успешного выполнения специализированных упражнений, расширяет морфофункциональные возможности организма, способствует увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, создает предпосылки для роста уровня спортивных достижений, расширяет диапазон двигательных действий. Для повышения уровня общей физической

подготовленности используются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм: ходьба и бег на функциональных тренажерах; спортивные игры (баскетбол, футбол по упрощенным правилам) и упражнения локального воздействия – упражнения силовой направленности на тренажерах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, прыжки), упражнения на развитие равновесия. Постепенно, целенаправленно воздействуя на общую подготовку спортсменов, расширяя их двигательный потенциал и повышая функциональный уровень, увеличивается время, отводимое на специальную физическую подготовку (СФП). В 4-м и 5-м мезоциклах на СПФ отводится 40-50% общего времени. Средствами развития специальной подготовки являются упражнения с внешним сопротивлением (медицинболами, резиновыми амортизаторами, эспандерами и т.д.), с преодолением веса собственного тела (гимнастические упражнения, прыжки и т.д.); упражнения с партнером; изометрические (статические) упражнения. На тренировочных занятиях используют преимущественно повторно - серийный метод, а также интервальный и круговой методы.

Организационные и методические особенности физической подготовки подростков с интеллектуальными нарушениями в пауэрлифтинге:

к организационным особенностям относятся: более продолжительный, относительно здоровых сверстников, период начального разучивания двигательного действия; частое повторение технических элементов из-за слабости формирования условно-рефлекторных связей; создание положительного психоэмоционального фона на занятиях с мотивацией к преодолению трудностей; проведение мониторинга состояния занимающихся, при первых признаках утомления необходимо переключать их внимание на другие виды активности; проговаривание занимающимися выполняемые ими действия.

Особенностями методического характера являются:

Имитация основных соревновательных упражнений на разминках (для формирования устойчивого специального навыка); меньшее число подходов в разминке соревновательных упражнений, для недопущения переутомления перед основными соревновательными подходами; малое (1-3), но качественное число рабочих подходов на протяжении всего мезоцикла, с весом от 75% до 95% от разового максимума (РМ). Число повторений колеблется от 6 до 2-х в подходе меньшее (40-60% от РМ) в процентном содержании вспомогательных и большим (8-12) число повторений для проработки основных групп мышц, участвующих в соревновательных упражнениях; обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений, с акцентом в начале и в конце каждого повторения; постоянное внимание и страховка во время выполнения упражнений.

МЕЗОЦИКЛ I - Тип мезоцикла втягивающий с преимущественной направленностью на расширение диапазона двигательных умений и повышения уровня общей физической подготовленности.

Задачи мезоцикла: 1. Развивать основные физические качества. 2. Разучивать технику выполнения соревновательных упражнений с минимальным отягощением. 3. Расширять двигательный опыт. 4. Корректировать и нивелировать функциональные нарушения ОДА (по необходимости). Тренировочные средства: общеразвивающие, специально - подготовительные, соревновательные упражнения пауэрлифтинга, силовые упражнения для отдельных мышечных групп, упражнения коррекционной направленности.

Методы: метод строго регламентированного упражнения, расчленено - конструктивный метод, метод стандартно-повторного выполнения упражнений. На протяжении всего периода вес снаряда берется в процентах от разового максимума (РМ) выполняемого упражнения. В занятиях этого

мезоцикла включено относительно небольшое количество упражнений с большим числом повторений в тренировочном занятии, что облегчает освоение техники соревновательных упражнений. Упражнения повторяются в 3-4 подхода по 10-15 повторений. Имитационные упражнения выполняются в начале тренировочного занятия. Соревновательные упражнения разучиваются с гимнастической палкой или облегченным грифом. РМ в становой тяге с плинтов 10 см составляет 59,9%. Отдых между основными подходами 3-5 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам в течение всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ II - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл с преимущественной направленностью повышение уровня общей физической подготовленности и на начальное разучивание техники выполнения соревновательных упражнений «жим лежа» и «становая тяга».

Задачи мезоцикла: 1. Развить основные физические качества. 2. Закрепить технику выполнения соревновательных упражнений с минимальным отягощением. 3. Скорректировать и нивелировать функциональные нарушения ОДА (при необходимости). Тренировочные средства: общеразвивающие, специально - подготовительные, соревновательные упражнения пауэрлифтинга, силовые упражнения для отдельных мышечных групп, упражнения коррекционной направленности.

Методы: метод строго регламентированного упражнения, расчленено - конструктивный метод, метод стандартно-повторного выполнения упражнений. Отдых между основными подходами 3-5 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам на протяжении всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение

прыжков (в длину, в высоту). По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ III - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл, направленный на углубленное разучивание имитационных упражнений и техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

Задачи мезоцикла: 1. Углубленно разучивать технику выполнения соревновательных упражнений. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений по пространственным и динамическим характеристикам. 3. Расширять диапазон двигательных умений и навыков. 4. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. 5. Воспитывать координационные способности.

Тренировочные средства: собственно соревновательные и специально-подготовительные упражнения, силовые упражнения общеразвивающего характера, коррекционные упражнения.

Методы: целостного выполнения упражнения, метод избирательно направленного упражнения (при укреплении опорно-двигательного аппарата) По понедельникам на протяжении всего мезоцикла рекомендуется: бег 1000 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту).По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ IV - Тип мезоцикла: базовый мезоцикл с преимущественной направленностью на совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, воспитание силовых и координационных способностей.

Задачи мезоцикла: 1. Воспитывать координационные способности. 2. Закреплять и совершенствовать технику выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга. 3. Расширять фонд двигательных умений и

навыков за счет включение в занятия большого количества общеподготовительных и специально - подготовительных упражнений. 4. Укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат. 5. Увеличивать силу отдельных мышечных групп.

Тренировочные средства: соревновательные, специальноподготовительные и обще-подготовительные, коррекционные упражнения, упражнения для воспитания общей силы, упражнения для воспитания координации движений.

Методы: стандартно-повторного выполнения упражнения, вариативного выполнения упражнения. Отдых между основными подходами 4-6 минут (при необходимости можно и больше). По понедельникам в течение всего мезоцикла рекомендуется: бег 1500 метров (без времени) или выполнение прыжков (в длину, в высоту). По средам – обучение дыханию во время выполнения соревновательных упражнений, по пятницам - активные спортивные игры (30 минут).

МЕЗОЦИКЛ V - Тип мезоцикла: контрольно-подготовительный мезоцикл, направленный на совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, уточнение техники выполнения по пространственным, временным и динамическим характеристикам, проведения контрольных испытаний.

Задачи мезоцикла: 1. Совершенствовать технику выполнения соревновательных упражнений с отягощением 85 - 90% от индивидуального максимума. 2. Воспитывать силу отдельных мышечных групп. 3. Увеличивать результаты в соревновательных упражнениях. 4. Укреплять мышцы и суставно-связочный аппарат. 5. Воспитывать координацию движений. 6. Приобретать организационный и судейский опыт.

Тренировочные средства: соревновательные и специально - подготовительные упражнения с весом отягощения от 85 до 90% от индивидуального максимума, упражнения на координацию движений.

Методы: строго регламентированного упражнения, метод избирательно направленного воздействия, метод выполнения – целостный.

МЕЗОЦИКЛ VI - Тип мезоцикла: соревновательный с постепенным снижением нагрузки с непосредственным выходом на соревнование.

Задачи: 1. Повышение уровня подготовленности. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Организационный и судейский опыт. Тренировочные средства: соревновательные и специально - вспомогательные упражнения, коррекционные упражнения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Состояние здоровья людей с интеллектуальными нарушениями предъявляет другие требования к проведению тренировочного процесса, отличные от традиционных:

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, психического состояния, а также настроения, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Постепенность – предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Специализация получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранной дисциплины посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Повторность. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить

навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

При планировании тренировочных занятий в *группах спортивной подготовки* необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями и после (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия регламентируется Положением Учреждения, но в индивидуальных случаях, особенно на начальном этапе и при подготовке спортсмена непосредственно к соревнованиям продолжительность тренировочного занятия может сокращаться.

При выборе средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы спортсменов с интеллектуальными нарушениями следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим

закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части тренировочного занятия.

3.2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Общие требования безопасности:

К занятиям по пауэрлифтингу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья:

- тренер и спортсмены расписываются в журнале по технике безопасности в начале года, перед выездом на соревнования и тренировочные мероприятия;
- занятия должны проводится в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью;
- при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения; - о каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- занимающиеся не допускаются в тренажерный зал без тренера.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- тщательно проветрить тренажерный зал;
- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного инвентаря, и оборудования;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу в тренажерном зале;
- провести разминку.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера; - иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения, занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при возникновении пожара в тренажерном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации Учреждения и в

ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить тренажерный зал; - снять спортивную форму и спортивную обувь;
- тренер последний уходит из тренажерного зала.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных н грузок.

Подготовка спортсменов по пауэрлифтингу к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям, одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься пауэрлифтер за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- объем – определяется длительностью работы по времени;
- интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;

- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями; - характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста. Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

В многолетнем планировании подготовки пауэрлифтеров большую роль играет прогнозирование, а также борьба с допингом. Чем чище будут организмы спортсменов от допинга, тем больше на двигательные действия будут оказывать влияния биоритмы спортсменов. В этой ситуации на первый

план выйдут специалисты по расчетам биоритмов, и прогнозированию двигательных действий на день соревнований:

Прогнозирование→ Планирование → Тренировка → Результат (тест)

↑_____ Корректировка _____↓

Биоритмы:

- планетарные - ритмы действуют одинаково для всех живущих на земле;
- суточные - биоритмы действуют на все живое одинаково;
- индивидуальные - биоритмы начинают отчет со дня рождения.

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получить с помощью компьютерных программ.

В процессе колебаний биоритмов могут возникнуть ситуации, когда все показатели циклов совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период спортсмен может проявить максимум своих возможностей. Зная индивидуальный ритм спортсмена, можно прогнозировать его состояние и время высших спортивных возможностей. Естественно, что в период совпадений биоритмов на нижнем пике не может быть речи о высоких спортивных результатах. При учете индивидуальных биоритмов следует учитывать их наложение на колебания планетарного биоритма, увеличивающего или снижающего их эффект.

3.5. Общие основы по методике обучения технике выполнения базовых упражнений по пауэрлифтингу в группах начальной подготовки.

В пауэрлифтинге используются три соревновательных упражнения: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга.

Технические аспекты приседаний в пауэрлифтинге:

Приседание - это первое упражнение в пауэрлифтинге.

Выполнение приседания:

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

В первую очередь это делается для увеличения силы ног. Спортсмены тренируют не просто силу, а скоростную, так называемую, "взрывную" силу.

Во время обычной тренировки, троеборцы работают в приседаниях с весами 70-80% от максимального. Проходки выполняются достаточно редко. И даже 100% нагрузка в приседании не является фактическим максимумом для атлета, т.к. техника приседаний была отработана лишь для весов 70-80% от максимума и не была рассчитана на реализацию одноразового предельного усилия. Как видно, отсутствие необходимости в приседаниях с максимальными весами также накладывает отпечаток на технику приседаний.

Все вышеперечисленные факты позволяют осветить особенности техники приседаний в пауэрлифтинге.

Техника приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже оси лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.

2. Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку ног можно определить только пробным путем, но если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении приседа, голень должна находиться перпендикулярно полу. При этом реализуется несколько преимуществ:

- во время приседаний не скользят ноги по помосту, что очень важно на соревнованиях;

- уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению);

- повышается эффективность приседаний, усилие, направленное вертикально вниз, является наиболее мощным, поскольку нет никаких боковых составляющих основного вектора нагрузки.

3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.

5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.

6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Технические аспекты жима лежа в пауэрлифтинге:

Жим лежа - второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу.

В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз, это значит, что необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

- во-первых, необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде; - во-вторых, чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;

- в-третьих, упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Этот технический прием никак не ограничен правилами, в соответствии с которыми к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы. А такой «мост», отвечает этим правилам. Единственная ошибка, состоит в следующем: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи.

Таким образом, следует выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Нетрудно догадаться, что это будет положение, в котором угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45°.

Если присмотреться к положению атлета, лежащего на «мосту», то можно заметить, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. При наблюдении со стороны за атлетом, который жмет лежа, стоя на «мосту» (но только при условии, что он держит локти под углом 45°, а не разводит их широко). И хотя широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. В целом, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а вовторых, позволяет сделать тазом, т.е. немного «отбить» и толкнуть штангу грудью. И хотя на соревнованиях это запрещено, но на тренировке данное движение позволяет сделать пару дополнительных «сверхповторений» или поднять больший вес. Это, конечно, скажется на конечном результате, потому что имеет место так называемая психологическая установка на уверенность в себе.

Третьим преимуществом, которое дает «мост» в жиме лежа, является следующее обстоятельство: как известно, грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Нетрудно проверить и доказать, что верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный (достаточно сделать жим штанги на доске с наклоном 45° вверх, на горизонтальной доске и под наклоном доски на 45° вниз: последнее упражнение можно выполнить с наибольшим весом). Если выполнить жим лежа, стоя на «мосту», то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди. Это означает, что имеет место выигрыш в несколько килограммов.

Тяга - третье, заключительное упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Для начала кратко рассмотрим правила его выполнения.

В исходном положении штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз.

Техника выполнения тяги:

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.
2. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Направление стартового усилия - назад и вверх.
4. Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.
5. Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.
6. Постановка ног - индивидуальна, стопы параллельно друг другу.
7. Хват штанги - на ширине плеч или чуть шире.

3.6. Методика тренировок в пауэрлифтинге.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями адаптивный спорт является уникальным средством комплексного воздействия, средством укрепления здоровья и повышения двигательной подготовленности, а так же ведущим фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Поэтому необходимо обосновать средства, формы и методы организации тренировочной работы с такими спортсменами, а так же изучить специфические подходы.

Для успешной многолетней подготовки юных спортсменов необходимо учитывать ряд особенностей:

1. Биологический и паспортный возраст занимающихся.
2. Оптимальный возраст для достижения максимальных результатов в пауэрлифтинге.
3. Уровни физического развития, физической, технической, тактической, психологической подготовленности, к которым необходимо будет стремиться спортсменам.
4. Необходимый и допустимый уровень нагрузки.
5. Оптимальный, максимально эффективный, выбор средств, методов, организационных форм для проведения тренировочного процесса.
6. Доступность и информативность контрольных нормативов.

Этап начальной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями необходимо делить на 2 этапа:

– 1 этап (предварительной) подготовки необходим для повышения уровня физической подготовленности занимающихся; повышения уровня функционального состояния; коррекции и развития основных видов движений; расширения двигательного опыта занимающихся; коррекции имеющихся функциональных изменений опорно - двигательного аппарата (если имеются); формирования стойкого интереса к занятиям; обучения и

совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений. Основными средствами на данном этапе – общеразвивающие упражнения, включающие упражнения с предметами, в различных исходных положениях; упражнения коррекционной направленности; упражнения из различных дисциплин, направленные на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, повышению общей выносливости, работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для повышения интереса к занятиям следует проводить эстафеты и различные подвижные игры.

– 2 этап, в рамках которого осваиваются специфические задачи: укрепление здоровья; улучшение физического состояния; коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (если имеются); приобретение разностороннего двигательного опыта на основе занятий различными дисциплинами; овладение основами техники избранной дисциплины; развитие специальных физических качеств; коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; воспитание спортивного характера.

Освоение технических элементов соревновательных упражнений - для формирования стереотипа движения используют многократные повторения. На протяжении всего периода необходимо вести тестирование и врачебный контроль за состоянием занимающихся.

Перед началом закрепления техники выполнения того или иного силового элемента, необходимо переходить непосредственно к силовым нагрузкам и закреплению техники с весами. Далее закрепление основных, базовых элементов, необходимых для овладения данным приемом, формирование умения пользоваться ими в различных условиях и совершенствование выполнения имитационных и подводящих упражнений, подготавливающих к разучиванию соревновательных упражнений. По мере

освоения техники силовых упражнений, акцентировать внимание на обучение их самоконтролю и самокорректировке, основываясь на мышечном чувстве и развивая его. Отсутствие осознанной самооценки, осложняющееся несформированностью волевых усилий, затрудняет тренировочный процесс. Тренировочный процесс по пауэрлифтингу со спортсменами этой категории строится на основе общих принципов с учетом их психофизического развития. В связи с тем, что у занимающихся нарушена деятельность всех психических функций, аналитико-синтетической системы, становится невозможным применение ряда специфических и общепедагогических методов (либо они упрощены или модифицированы), широко используемых в тренировочном процессе здоровых спортсменов. Одним из ведущих методов коррекционно-развивающего обучения - является метод наглядности. Для усвоения спортсменами с интеллектуальными нарушениями осваиваемого материала необходимо сделать его конкретным, наглядным, логически завершенным. По возможности активно использовать метод показа двигательных действий (либо тренером, либо одним из учеников). Использование наглядного метода вместе со словесными методами позволяет стимулировать познавательную деятельность занимающихся. В спортивной тренировке особая роль принадлежит методам вербального воздействия. Инструктирование перед выполнением упражнения, создание словесной модели выполняемого упражнения, сопроводительные пояснения, указания, команды, замечания, словесные оценки - данные общепедагогические методы становятся важнейшим инструментом при обучении спортсменов с интеллектуальными нарушениями технике выполнения силовых упражнений.

К соревнованиям допускаются спортсмены только после того, как ими качественно освоены соревновательные упражнения. Тренировочный процесс рекомендуется делить на 4 части:

Первая часть – вспомогательная – суть которой заключается в организации спортсменов к предстоящей работе, предупредить их излишнее возбуждение. Если они возбуждены, то попытаться успокоить их, а если вялы, пассивны, то активизировать. Так же необходимо проверить пульс и артериальное давление. Начало тренировки должно быть деловым, серьезным, нельзя отвлекать занимающихся посторонними разговорами. Вторая часть – разминка - комплекс упражнений, выполняемых перед тренировкой, который способствует ускорению процессов врабатывания и повышает работоспособность. Физиологические сдвиги, происходящие во время разминки разнообразны: 1) повышается возбудимость и активность различных центров ЦНС; 2) усиливается деятельности эндокринных желѐз, что способствует регуляции 80 вегетативных и моторных функций при последующей работе; 3) повышается температура тела и особенно - работающих мышц, что обеспечивает повышение их рабочего потенциала; 4) усиливается кожный кровоток и снижается порог начала потоотделения, что облегчает теплоотдачу и предотвращает чрезмерное перегревание тела во время выполнения следующей физической нагрузки. Разминка усиливает функциональную работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Хорошо проведенная разминка снижает степень получения травм на 50%. Разминка должна состоять из общей и специальной части. Общая разминка включает упражнения, способствующие повышению возбудимости ЦНС, активизации системы транспорта кислорода, усилению обмена веществ в органах и мышцах. Для этого используют общеразвивающие упражнения, бег и прыжки. Специальная разминка по своей структуре максимально приближена к характеру предстоящей деятельности. Она включает сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую настройку ЦНС, то есть «оживление» двигательного динамического стереотипа. В разминку включают имитационные упражнения. Средняя

продолжительность разминки составляла 20 минут, и прекращается при первом потоотделении, которое свидетельствует о готовности механизмов терморегуляции к последующей работе. Во время поведения подготовительной части задача тренера обращать внимание на то, чтобы разминка не вызывала утомления, поэтому строится индивидуально для каждого спортсмена с учетом его психофизических возможностей. Основная часть занятия посвящена решению общих и специальных задач. Она представляет собой атлетическую тренировку основных и дополнительных мышечных групп, общую физическую подготовку, силовое троеборье, и направлена на постановку индивидуальной спортивной техники.

3.7. Комплексный контроль.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Комплексный контроль включает, педагогический, медикобиологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

Педагогический контроль:

Наблюдение является одним из ведущих методов при изучении спортсменов. Метод педагогического наблюдения представляет собой целенаправленное и непосредственное восприятие педагогического воздействия с регистрацией соответствующих итогов наблюдений. Наблюдения за подростками позволили отметить их психологопедагогические особенности: наличие зрительного и эмоционального контакта, понимание речи (устная или с наглядным показом) и реакция на обращение к подростку, заинтересованность в выполнении задания и стойкость интереса к нему, целенаправленность деятельности,

рациональность и адекватность выбора пути выполнения действий (характер поиска при выполнении заданий), возможность самоконтролировать и саморегулировать свои действия, способность преодолевать трудности, желание обращаться за помощью и ее использовать, реакция на результаты своей работы (эмоциональная реакция, адекватная ситуации - радость при успехе, огорчение при неудаче).

Врачебный контроль – Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО являются определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводятся в мобильных условиях тренировочных мероприятий.

Текущие обследования (ТО) - Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

Углубленные медицинские обследования (УМО) - Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

3.8. Теоретическая подготовка .

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

3.9. Программный матери л для устранения основных ошибок, возникающих при обучении базовым упражнениям пауэрлифтинг и рекомендации по их исправлению.

Основные ошибки, возникающие при обучении становой тяге и рекомендации по их исправлению:

Несимметричный хват грифа. Может привести к перекосу штанги. Решение: Ставить метки на грифе индивидуально, для каждого, в основном хват чуть шире плеч, колени параллельно полу.

Слишком узкая постановка ног.

Решение: Ставить метки на полу.

Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки.

Решение: Использование гимнастических тапочек или борцовок для лучшего контакта с помостом, не запрокидывать голову слишком назад или смотреть на пол при полном распрямлении.

Слишком большой разворот ступней в исходном положении.

Решение: Ставить метки на помосте.

Недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении.

Решение: Использовать упражнение присед с гирей между ног с развернутыми коленями на тумбах.

Начало движения вверх с таким положением плеч, при котором их проекция не совпадает с вертикальной проекцией грифа.

Решение: Тренер прикладывает одну руку на грудь, а другую на уровне лопаток и подтягивает спортсмена при котором проекция совпадала с вертикальной проекцией грифа.

Попытка подъема снаряда рывком (дергание).

Решение: При подъеме снаряда с помоста нужно стараться держать руки раскрытыми в локтевой области, кисти сильно сжать и тянуть не рывком а тянуть мощно с последовательным увеличением силы тяги т.е. силу использовать во всей амплитуде движения (распределять силу равномерно до завершения упражнения).

Преждевременное выпрямление ног в начале тяги.

Решение: Для исключения ошибки учить тянуть штангу от пола до уровня колен, не выпрямляя ноги. Развивать гибкость.

Подъем таза до подъема плечевого пояса.

Решение: Это когда в начале движения не задействованы и не напряжены мышцы спины и трапеции, тяга штанги с горбом (лучшие использовать тягу вертикального блока за голову помогает очень хорошо) и удержание штанги в верхней точки на время 5-10 сек. с напряжением всего тела и кистей (фиксация).

Преждевременное включение трапециевидных мышц. Наклон головы вперед.

Решение: Зажимать мячик подбородком и удерживать его во время тяги штанги.

Округление спины в любой фазе выполнения тяги.

Решение: Свести лопатки вместе и держать напряжение между ними на протяжении всего упражнения, не отводя плечи назад слишком сильно.

Зафиксированный таким образом верх спины позволит держать напряженными и ее середину, и низ.

Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
Решение: Для этого штанга устанавливается на высокие подставки выше колен на 10 см, при этой позиции лучше принять правильное стартовое положение, юноша выполняет тягу с данной высоты до полного выпрямления ног и туловища с обязательной фиксацией в конечной позиции.

Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

Решение: Использование гимнастических упражнений для откидывания плеч назад Проработка трапециевидных мышц с помощью штанги и гантелей (шраги).

Основные ошибки, возникающие при обучении жиму штанги и рекомендации по их исправлению:

Не центрированный хват грифа штанги.
Решение: На штанге ставиться метки, в основном используем два хвата, широкий до 81 см допустимый по правилам соревнований и средний 60-70 см. Главное научить правильно и ровно лежать на скамье, упираясь ногами в помост.

Односторонний (незамкнутый) хват грифа.
Решение: Односторонний (незамкнутый) хват грифа на соревнования запрещен. Поэтому спортсмен берется за гриф штанги простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец – с другой.

Слишком близкое расположение головы к стойкам.
Решение: Чтобы спортсмен слишком близко не располагал голову к стойкам. Голову необходимо расположить так, чтобы глаза находились непосредственно под грифом. Тренер старается на начальном этапе все время

следить за правильным расположением головы, плеч и ягодиц с поверхностью скамьи.

Неправильное дыхание во время выполнения жима лежа.

Решение: Опускание штанги на грудь и жим штанги от груди выполняется на задержке дыхания. Учить координировать дыхание и выполнение упражнений. Выполнять дыхательную гимнастику. Тренер, стоя рядом с головой спортсмена и держась рукой за центр грифа, помогает и направляет штангу в одном и том же направлении на грудь, чтобы в начале обучения штанга не уходила от груди в разные стороны.

Отрыв головы и таза от поверхности скамьи после команды «старт».

Решение: Чтобы не отрывать голову и таз от скамьи, лучше всего на начальном этапе работать с низкими весами до улучшения техники выполнения упражнения. После сформированного умения подкладывать под поясницу валик: в начале 5 см, а в дальнейшим увеличить высоту до 8-12 см. Тренер должен всегда напоминать, т.е. говорить, как нужно правильно держать на месте голову, плечи, ягодицы (соприкасаться со скамьей прогнутся в спине, и упереться ногами).

Отрыв пяток от поверхности помоста или блоков.

Решение: Если есть отрыв головы, ягодиц и ног, снизить вес на штанге и отрабатывать до полной шлифовки техники выполнения упражнения.

Отсутствие видимой остановки (паузы) штанги на груди.

Решение: Во время занятий для начала мы используем паузу 5 сек. до жима штанги вверх. По правилам соревнований нужно жать с паузой на груди, а не отбивом, для этого мы используем 2-3 сек паузу в дальнейшем во всех повторениях, что дает нам хороший срыв штанги с груди на соревнованиях. Так же используем негативную фазу т.е. после фиксации штанги в стартовом положении мы опускаем медленно штангу на грудь в течении 5-6 сек до полного касания штанги на груди.

Основные ошибки, возникающие при обучении приседанию со штангой и рекомендации по их исправлению:

Гриф штанги лежит слишком высоко на трапеции. Из-за этого будет создаваться дополнительный рычаг, отклоняющий корпус от оптимальной траектории.

Решение: а) при снятии штанги со стоек тренер или ассистент старается во время усадить штангу на задний пучок дельтовидных мышц т.е. на середину трапеций б) проработка и укрепление трапециевидных мышц с помощью шраг создает дополнительную силу для удержание штанги в нужном направлении.

Слишком широкий или узкий хват грифа. При слишком широком хвате ухудшается контроль над штангой, а при узком увеличивается нагрузка на локтевые суставы.

Решение: а) лучше ставить метки на грифе (для каждого индивидуально) б) брать штангу надо не слишком широко и не слишком узко примерно 7-13 см шире плеч.

Лишние шаги при взятии штанги от стоек. При этом тратится в пустую энергия, необходимая для подъема штанги.

Решение: а) чтобы спортсмен не отходил слишком далеко после снятия штанги тренер или ассистент стоит сзади, и контролирует фиксацией в определенной точке; чертим линию, где нужно стоят во время приседа. б) предварительно, до снятия штанги со стоек, словесное объяснение.

Чрезмерное отклонение головы назад или вперед.

Решение: а) тренер или ассистент стоит впереди, подняв высоко руку, и привлекая внимание, чтобы спортсмен не опускал голову вниз, во время седа; тем самым имитирует движения центрового судьи во время соревнований. *Излишний наклон корпуса вперед. Может возникать из-за*

недостаточной гибкости или недостаточной силе мышц нижней части спины, а так же из-за сутулой осанки.

Решение: а) спортсмен стоит очень близко к стене и приседает по 8- 12 раз 34 подхода. Если он приседает на корточках, необходимо подставить подсобку под пятки. б) во время приседания со свободными весами тренер или ассистент страхует спортсмена, держа руки на уровне груди, давая себе знать, что касаться грудью рук страхующего нельзя до полного окончания выполнения упражнения в) укрепление мышц нижней части спины, например, выполняя наклоны через козла («гиперэкстензия»).

Быстрое опускание и рывок из нижней точки. Значительно возрастает вероятность получить серьезную травму.

Решение: а) во время седа ассистент считает до 3-х.

Движение начинается со сгиба коленей.

Решение: а) ставим тумбу для приседания сзади спортсмена, задача- присаживаться на тумбу, с постепенным увеличением амплитуды движения, т.е. вынуждаем включать тазобедренный сустав во время седа, а не приседать, сгибая колени.

Сведение коленей внутрь в фазе подъема. Это происходит из-за дисбаланса сил между отводящими и сводящими мышцами бедра.

Решение: а) приседания с гирей между ног, на тумбе (это когда спортсмен встает на возвышение на определенной высоте и приседает с прямой спиной и приподнятой головой) б) на помосте делаются пометки, куда ставятся ноги спортсмена с развернутыми носками в стороны (т.е. правильное положение ног при приседании со штангой)

Недостаточная глубина приседа.

Решение: а) подставляем тумбу за спортсменом до нужного седа б) тренер или ассистент с помощью команды «встать» направляет спортсмена на нужном уровне угла.

3.10. Планы применения восстановительных средств.

В настоящее время теоретическими разработками и опытом практического применения средства восстановления принято делить на четыре основные группы:

1. Естественные и гигиенические.
2. Педагогические.
3. Медико-биологические.
4. Психологические.

Совокупное использование педагогических, естественных и гигиенических, медико-биологических и психологических средств должно составлять единую систему методов восстановления. Если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Теоретические разработки и опыт практического применения позволили выявить комплекс восстановительных средств и методов, приемлемых в подготовке спортсменов. Эти средства и методы подразделяются на:

Педагогические средства восстановления – путѐм рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализация плана

тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо и макроциклах. В структуру тренировочного процесса вводятся специальные восстановительные циклы, для профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.

В ходе занятия и после них вводятся специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. В этом отношении чрезвычайно важно совершенно чѐтко планировать нагрузки с различной степенью интенсивности. Следует иметь ввиду, что чѐткое планирование нагрузок с низкой степенью интенсивности также важно, как и планирование нагрузок с высокой или средней степенями интенсивности, так как применение нагрузок с низкой степенью интенсивности способствует восстановлению израсходованных сил.

Психологические средства восстановления чрезвычайно важны, ибо снижение уровня нервно-психической напряжѐнности и психическое утомление в период напряжѐнных тренировок и особенно соревнований создаѐт фон для лучшего течения восстановления физиологических систем и работоспособности. К приѐмам регуляции психического состояния следует отнести: внушение, сон – отдых, аутогенную тренировку, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых растительных и фармакологических средств, массаж и использование спортивных растирок, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, бальнеологию.

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь ввиду, что течение процессов восстановления обусловлено объѐмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор

восстановительных средств должен быть специфическим и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов. Ниже приводятся некоторые рекомендации по применению восстановительных средств медикобиологического характера.

Водные процедуры: душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут, наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочерѐдно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнять несложные приѐмы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног.

Ванна: применяется за 30 минут до сна. Температура воды +35 - +39 градусов. В воду добавляют восстановительные экстракты. На обычную ванну можно добавить столовую ложку хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10 – 15 минут.

Финская суховоздушная баня (сауна): рекомендуется один раз в неделю в конце тренировочного цикла, лучше перед днѐм отдыха.
Продолжительность пребывания в парной 15-20 минут, три-четыре захода по 5 минут каждый, между заходами отдых.

Гидромассаж: температура воды в ванне +35-+39 градусов, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног, спины и рук, спортсмен переворачивается на спину и в той же последовательности завершается массаж.

Спортивный массаж: применяется на всех этапах подготовки. Простейший массаж рекомендуется выполнять тот час после тренировки во время приѐма душа.

Витаминизация питания, восстановительные напитки, фармакологические средства способствуют повышению работоспособности спортсменов. Восстановительные напитки рекомендуется принимать утром, в

течение тренировки и после неѐ. Фармакологические средства применяются по назначению врача и под его наблюдением.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки, при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке пауэрлифтеров. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий. На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности,

при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

3.11. Планы антидопинговых мероприятий.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный Паралимпийский комитет), ПКР (Паралимпийский комитет России).

Тренеры и спортсмены, входящие в состав сборной команды по пауэрлифтингу обязаны:

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и в случае необходимости проходить допинг-контроль;
- ежегодно обновлять знания по антидопинговым правилам, запрещенному списку препаратов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу под роспись в журнале;
- согласовать с врачом и тренером, старшим тренером по пауэрлифтингу прием любых лекарственных препаратов;
- проходить курсы дистанционного обучения «Антидопинг».

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

4.1. Требования к результатам реализации программы.

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств,

технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.2. Влияние физических качеств и телосложения н результативность по виду спорт спорта лиц с интеллектуальными н рушениями.

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Пауэрлифтинг	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	3

4.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки н этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Общая физическая	48-52	20-24	15 - 19	12-16
Специальная физическая	20-24	30-34	36-40	42-46
Техническая подготовка (%)	13 - 17	28-32	27-31	23-27
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Психологическая подготовка	4-8	3-7	3-7	4-8
Теоретическая подготовка	4-8	3-7	2-6	3-7
Спортивные соревнования (%)	0-2	1-4	1-4	1-5
Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-4
Восстановительные	0-2	1-4	1-5	2-6

4.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраст , пола лиц, проходящих спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Нормативы по спортивной подготовке и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся пауэрлифтингом лиц с интеллектуальными нарушениями, включают в себя:

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
П уэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3,5 м)	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

2. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
П уэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная	Кистевая динамометрия максимальная
	(не менее 17 кг)	(не менее 12 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

3. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Пауэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 20 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)

4. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
П уэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 20 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 14 раз)	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4.5. Материально-техническое обеспечение.

Общие условия к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения должно содержать следующее:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета;

Рекомендуется иметь в Учреждении необходимую документацию, подтверждающую соответствие требованиям установленным законодательством соответствующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, по следующим разделам:

- к спортивному сооружению;

- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений; - к проведению занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Учреждение в соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ осуществляет материальнотехническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 3);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе и в период нахождения их в физкультурно-спортивном лагере определяется на основании утвержденных программ спортивной подготовки и приказов руководителя Учреждения.

Оборудов ние и спортивный инвент рь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 2

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
П уэрлифтинг			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
2	Штанга для пауэрлифтинга (400кг.), с замками	комплект	8
3	Весы (до 200 кг)	штук	2
4	Магнезния	штук	2
5	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	8
6	Табло информационное световое электронное	комплект	2
7	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	пар	2
8	Гантели постоянного веса (от 1 до 36 кг)	пар	2
9	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
10	Кушетка массажная	штук	2
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Плинты для штангистов	пар	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Скамья для жима лежа	штук	2
16	Стойка под диски и грифы	штук	5
17	Стойка под гантели	штук	1
18	Стенка гимнастическая	штук	5
19	Стойки для приседания со штангой	штук	2
20	Секундомер	штук	3

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 19 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2018 N 50042).
4. Приказ Министерства спорта РФ № 999 от 30 октября 2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».
5. Устав общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» 2016 год.
6. Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список на 1 января 2017года.
7. Приказ № 947 от 09.08.2016 года «Антидопинговые правила», №1232 от 30.11.2016 года Антидопинг.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
11. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании. М-2002.
12. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусляев В.Г. Материальнотехническое обеспечение АФК. М-2000«Советский спорт».

13. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. Х-М-2006.
14. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена. М-2002.
15. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».
16. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М-2002.
17. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжѐлой атлетике
18. Сладкова Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. М-2003.
19. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.- 2005. «Спорт Сервис».
20. Авсиевич В.Н. Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74.
21. Н.Р. Алиев // II Всероссийской научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта». - ЕЛГУ, 2014.
22. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / - М.: Медицина, 1968. - 166 с.
23. Антонов В.Я. Специальная Олимпиада России: задачи, проблемы, направления в новом пятилетии // Специальная олимпиада России.- 2005: Адаптивная физическая культура - научная основа нашей работы: сб. докл. по материалам 6-ой Всерос. науч. - практ. конф., 2830 сентября 2005 г., Челябинск; под ред. Г.Ф. Морозова, Т.И. Борзунова. - М., 2005. - С. 5-10.

24. Астафьев Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев В.И. Михалев.- Омск: СибГАФК., 1996. - 159 с.

25. Бадалян Л.О. Невропатология / Л.О. Бадалян. – М., 1998.

26. Богданов К.Ю. Анализ техники пауэрлифтинга / К.Ю. Богданов // Детский тренер. - 2015. - N 3. - С. 94-101. 136

27. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод.пособие / С.И. Веневцев. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 91 с.: ил.

28. Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студентов ГЦОЛИФК / Ю.В. Верхошанский, И.О. Ганченко; ГЦОЛИФК. - М., 1989.- 22 с.

29. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.: ил. - (Атланты спортивной науки).

30. Винник Л.Д Адаптивное физическое воспитание и спорт / Л.Д. Винник – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.

31. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А.И.Воробьев. — К.- № 1.- 1992. — С.7.

32. И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб.пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск: СибГАФК НИИ ДЭУ, 1999.- 80 с.

33. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

34. Гузь С.М. Методика тренировки спортсменов 12-14 лет в силовом троеборье на этапе предварительной подготовки: Дис. канд. пед. наук/ С.М. Гузь. - Петрозаводск, 2003.- 192 с. 138

35. Дальский Д.Д. Развитие силовой гибкости в пауэрлифтинге / Д.Д. Дальский А.Н. Сурков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2013. - N 1. - С.

36. Дворкин Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростносиловых качеств : метод.разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Л.С. Дворкин, А.С. Медведев; ГЦОЛИФК.- М., 1985.- 31 с.

37. Дворкин Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1997.- №4.- С. 33-40.

38. Детская психиатрия: учебник для вузов / под ред. Э. Г. Эйдемиллера.- Издательский дом "Питер", 2005.

39. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура. - 2012. - N 2 (50). - С. 2-11.

40. Захарова Д.М. Руководство по программе объединѐнного спорта Спортивной олимпиады: метод.пособие для тренеров Специальной олимпиады / Д.М.Захарова. – М.: Гарант-Инвест, 2012. – 112 с.

41. Капко И.О. Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге / 24-27 мая 2003 г. - М., 2003.

- Т. 2. - С. 62-63.

42. Клусов Е.А. Круговая тренировка в паурлифтинге: учеб. - метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та, 2008. - 80 с.: ил.

43. Коровина И.А. Коррекция двигательных дисфункций у детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой / И.А. Коровина // Физическое воспитание и спортивная тренировка.- 2011.- № 1.- С.52-53.

44. Морозова Г.Ф. Специальное Олимпийское движение - реальная помощь людям с нарушениями интеллекта / Г.Ф. Морозова // Адаптивная физическая культура. - 2002. - N 2 (10). - С. 18-21.

45. Никулин Б.А. Биохимический контроль в спорте: науч. - метод.пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.

46. Программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.