

**Содержание.**

**1. Пояснительная записка------------------------------------------------------------3-4**

**2.Нормативная часть программы-------------------------------------------------5**

**3. Теоретическая подготовка--------------------------------------------------------6-8**

**4.воспитательная работа и психологическая подготовка ------------------8-9**

**5. восстановительные мероприятия ----------------------------------------------9-15**

**6. Содержание программы -----------------------------------------------------------15-20**

**7. Используемая литература----------------------------------------------------------21.**

**Условные обозначения**

ГНП – группа начальной подготовки;

АФК – адаптивная физическая культура;

УТГ – учебно-тренировочная группа

ГСС – группа спортивного совершенствования

ОФП – общая физическая подготовка

ЭКО – этапное комплексное обследование

ТО – текущее обследование;

УМО – углубленное медицинское обследование.

**Пояснительная записка**

Учебная программа по пауэрлифтингу (адаптивная физическая культура) для учащихся комплекса интерната для инвалидов и лиц с ОВЗ составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма, и молодежной политики РФ, с учетом многолетнего опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Программа по пауэрлифтингу построена с учетом необходимости реализации спортивных достижений.

Спортсмены-инвалиды должны:

* Достойной представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
* Проявлять высокую гражданственность и любовь к родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (физической культуре и спорте, об паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);
* Выступать активными популяризаторами пауэрлифтинга в частности и физической культуры и спорта в целом;
* Не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Данная программа предназначена для всех учащихся имеющих отклонения в здоровье. Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки (ГНП), спортивного совершенствования (ГСС). Это позволяет тренеру проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Учебная программа учитывает регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-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.

1. **Нормативная часть учебной программы**

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет предложить тренерам единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке треровачного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

**Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.**

Комплектование спортивной секции, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется тренером и медицинским работником комплекса-интерната. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом, юношей и девушек, а так же спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в секцию в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течении учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь,обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовки. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы является:

* Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций по темам, изложенных в программе.

**2.Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов-инвалидов. 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, техни-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции , в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектив. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру , к судьям , к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдениям чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем , в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. УТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед , в зависимости от возраста , должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства , методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для групп представлено в таблице № 1

**Таблица № 1- Примерная программа теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков |
| 2 | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем |
| 4 | Зарождение и история развития пауэрлифтинга | История пауэрлифтинга |
| 5 | Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие оспортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима. |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития |
| 9 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, обще развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. |
| 10 | Анализ соревновательной деятельности | Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок пауэрлифтера. |
| 11 | Едина всероссийская спортивная классификация | Основные средства о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

**3.Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами инвалидами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который неограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера поведению сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение натренировочных занятий и на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

*Средства и методы психологической подготовки.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

-психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организающие;

- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;

-психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- на эмоциональную сферу;

- на волевую сферу;

- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях комплекса-интерната а большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

**4. Восстановительные средства и мероприятия**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тематика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовке; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности состояния спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развития.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.  
   **Гигиенические средства восстановления.**Работоспособности широкоприменяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы ; спортивное долголетие; быстрою адаптацию к сложным экологическим условиям.  
   Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов . Для оптимизации тренировочного процесса , ускорения восстановления , предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергических, пластических ресурсов и создание их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепления здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности , являются рациональный суточный режим , специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др. Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности , среди которых , прежде всего надо отметить следующие :

- гидропроцедуры –теплый ,горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительные плавание ;

-различные виды спортивного массажа – общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

-различные методики приема банных процедур – баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация др.  
Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других , и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое   
облучение, аэроионизация и др.) оказывает немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использование гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

**Медико-биологические средства восстановления**  
работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине   
применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов ; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок : для повышения устойчивости и сопротивляемости организма : для профилактики перенапряжений , различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета , совершенствованию нервной и эндокринной регуляции , активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышение спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли – витаминно-питательные напитки с растворенном в них кислородом. Тепловые процедуры (соллюкс , парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов , улучшение реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. Широко применяются различные адаптогены – лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Психологические средства восстановления**.

Рациональное применение психобиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности , что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психилофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны  
следующие:   
1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование “внутренних опор” (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).   
2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической , идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыке,цветомузыке,видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

**Методические рекомендации.** Средства восстановления и работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций , когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности .Немалое значение имеет комплексности применения различных восстановительных средств . При этом весьма важно , чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро -,мезо- и микроциклах , а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные их в организме способности к восстановлению.

**Комплексный контроль.**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является   
 система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить.

Эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовки спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро, мезо- и микроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена паралимпийца включает контроль физической технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующим времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена-паралимпийца, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.   
**Важным звеном системы комплексного контроля подготовки** спортсменов является педагогический контроль.

Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента , при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.   
Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть в котором заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практике физической культуре у спорта. Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов.

**5.Практический материал содержание и структура..**Работа с начинающими спортсменами-инвалидами в спортивно-оздоровительной группе..  
На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развития мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет – усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее - целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяц (таблица2).

* Практическая занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией, индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов.
* Участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
* Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
* Тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенный до уровня поурочных программ. Программ служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки пауэрлифтеров. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки (табл. 1)

**Учебный план.**

Таблица 1. Режим учебно-тренировочного работы и требования по спортивной подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требование по физической, спортивной подготовке на конец учебного года |
| СОГ | 1год | С 16 лет | в зависимости от функциональных возможностей | 5 |  |
| ГНП | 1 год | С 16 лет |  | 6 | III разряд |
| УТГ | До 2-х лет | С 18 лет |  | 9 | III  I разряд |

**Таблица 3. Перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц,№ недели,**  **тренировки**  **Упражнения** | **Сентябрь** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя 1** | | | **Неделя 2** | | | **Неделя 3** | | | **Неделя 4** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Жим шт. лежа | 5п.х6р. |  |  | 4п.х8р. |  |  | 5п.х.8. |  |  | 4п.х8р. |  |  |
| 2 | Жим шт. узким хватом |  | 4п.х8р. |  |  | 4п.х8р. |  |  | 4п.х8р. |  |  | 4п.х8р. |  |
| 3 | Французский жим |  | 5п.х.10р |  |  |  |  |  | 5п.х10р |  |  |  |  |
| 4 | Подъём гантелей на бицепс |  | 4п.х12р. |  |  |  |  |  | 4п.х12р. |  |  |  |  |
| 5 | Жим шт. на наклонной скамье 45° |  |  | 4п.х6р. |  |  | 4п.х6р. |  |  | 4п.х6р. |  |  | 4п.х6р. |
| 6 | Подтягивание широким хватом |  |  |  |  |  | 3п.х.max |  |  |  |  |  | 3п.xmax |
| 7 | Тяга блока на трицепс |  |  |  |  | 4п.х10р. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Тяга шт. к подбородку |  |  |  |  |  | 4п.х8р. |  |  |  |  |  | 4п.х8р. |
| 9 | Разведение гантелей на плечи |  |  | 4п.х8р. |  |  |  |  |  | 4п.х.8р. |  |  |  |
| 10 | Тяга на верхнем блоке |  |  | 5п.х.8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Подъем шт. на бицепс |  |  |  |  | 4п.х8р. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Тяга гантелей в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  | 4п.х.10р. |  |  |  |

Максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Про проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперестезия).

На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

**Учебный план на 46 недель**

**учебно-тренировочных занятий отделения адаптивной физической ккультуры (пауэрлифтинг)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | **Спортивно-оздоровительный этап** |
|
| **Весь период** |
| Теоретическая подготовка | **10** |
| Общая физическая подготовка | **40** |
| Специальная физическая подготовка | **40** |
| Технико-тактическая подготовка | **60** |
| Контрольные соревнования | **10** |
| Инструкторская и судейская практика |  |
| Соревновательная подготовка | **40** |
| Контрольные испытания (приемные и переводные) |  |
| Медицинское обследование |
| Восстановительные мероприятия | **30** |
| **Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)** | **230** |
| **Часов в неделю** | **5** |
| Из них в спортивном лагере |  |
| Итого за год |  |

Список используемой литературы

*Обязательная литература:*

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Советский спорт, 2010
2. Булич Л.М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах-М: Просвещение 1986
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012
4. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012

*Дополнительная литература:*

1. Васильев В.Е. Лечебная физическая кульутра-М: ФиС,1970
2. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование – Р на Д: Феникс 2003
3. Юровский С.Ю. Гармония здоровья: Режим труда и отдыха - 1987г
4. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – СПБ: Галея принт. 2013
5. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру – М: медицина 1990г
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 200г