


Департамент культуры, молодежной политики и спорта города Сургута
Муниципальное учреждение Центр физической подготовки «Надежда»
Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Мечта»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ЦФП «Надежда»

 В.А. Павлова

« » 2011 г.

Принята
на заседании
тренингового совета
Протокол № 104
от «12» 09 2011 г.

**ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ
для лиц с ограниченными
возможностями здоровья
(АДАПТИРОВАННАЯ)**

Программу разработали
О.В. Пашкова, руководитель
ФСКИ «Мечта» и инструктор-
методист Н.В. Закурдаева

г. Сургут
2011 год

РЕЦЕНЗИЯ
на адаптированную программу по тяжелой атлетике
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
МУ ЦФП «Надежда»

Людам с ограниченными физическими возможностями сложно заниматься лёгкой атлетикой, игровыми видами спорта, но они обладают достаточно хорошими силовыми и скоростно-силовыми качествами, таких людей можно привлекать к занятиям тяжёлой атлетикой.

Программа служит основным документом для занятий физкультурно-оздоровительной направленности с элементами спорта (физкультурно-коррекционной).

Цель данной программы: привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными физическими возможностями для систематического занятия тяжёлой атлетикой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развития физических и личностных качеств. Все основные задачи авторами программы отражены в пояснительной записке.

В нормативной части программы прописаны все основные требования к занимающимся по возрасту, условия приема в спортивно-оздоровительные группы для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Данный раздел полностью отвечает возможностям занимающихся соответствующего возраста и подготовленности. Все данные раздела представлены в табличной форме и отражают распределение объемов подготовки на год.

Методическая часть программы включает методические рекомендации по проведению теоретических и практических тренировочных занятий.

Практические материалы носят характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего вида подготовки.

Представленная программа содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу; контрольные нормативы. Подробно рассматривается методика ознакомления с техникой выполнения упражнений в тяжёлой атлетике. В программе использованы работы следующих авторов: Н.А. Сладковой, кандидата педагогических наук. Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, начальника отдела рекреации и спорта инвалидов Госкомспорта России; Р.А. Толмачева, кандидата медицинских наук, офтальмолога, международного классификатора IBISA.

Программа предназначена для людей с ограниченными физическими возможностями следующих категорий: ВОГ- инвалиды по слуху; ВОС- инвалиды с нарушением зрения; ИД - нарушение интеллекта; ПОДА - поражение опорно-двигательного аппарата; ДЦП - детский церебральный паралич.

В конце программы вынесены контрольные упражнения и нормативы по видам подготовки.

Материал подан профессионально, системно, согласно принципам последовательности, доступности, вариативности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты. Язык и стиль изложения материалов ясен, доказателен, логичен.

Рекомендуется добавить в отдельный подраздел содержание воспитательной работы и психологической подготовки.

В целом данная программа соответствует основным требованиям, предъявляемым к этому документу и может быть рекомендована к работе с данным контингентом занимающихся в спортивно-оздоровительных группах муниципального учреждения центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент _____
Зав. экспериментальной
кафедрой адаптивной
физической культуры СурГПУ
к.п.н.



А.В. Фурсов

01.09.2011 г.



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	1-3
1. Пояснительная записка.....	3-6
2. Распределение спортсменов по функциональным классам:	
2.1. с нарушением зрения.....	6-7
2.2. с нарушением опорно-двигат.аппарата.....	7-9
2.3. с последствием церебрального паралича.....	9-10
2.4. с поражением спинного мозга.....	10-12
3. Нормативная часть.....	12-13
4. Годовой план.....	14
5. Теоретическая подготовка.....	14-15
6. Практические занятия:	
6.1.Общая физическая подготовка.....	15-16
6.2. Специально-подготовительная подготовка.....	16- 21
6.3. Техническая подготовка.....	21-23
5. Методические рекомендации.....	23-24
Литература.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Людам с ограниченными физическими возможностями сложно заниматься лёгкой атлетикой, игровыми видами спорта, но они обладают достаточно хорошими силовыми и скоростно-силовыми качествами, таких людей можно привлекать к занятиям тяжёлой атлетикой.

Сила является основополагающим физическим качеством человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного человека. Тренировка определённых мышечных групп позволяет инвалидам с различными поражениями укрепить здоровые мышцы и откорректировать работу поражённых. Мышцы - удивительное создание природы. Это двигатель с коэффициентом полезного действия недоступным ни одной машине. В результате движения совершенствуется и сама мышца. Видимым проявлением этого является увеличение ее объема и силы. Мышцы постепенно становятся больше и рельефнее. В свою очередь, мышечная деятельность вызывает повышенное потребление кислорода и питательных веществ, более интенсивную работу сердца и лёгких. Следовательно, одновременно с тренировкой скелетных мышц, которые в основном выполняют двигательную функцию организма человека, развиваются мышцы одного из важнейших органов – сердца, соответственно совершенствуются функциональные возможности сердечно-сосудистой и других систем организма.

1. Пояснительная записка

В основу программы по тяжёлой атлетике были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной

практики. Программа является адаптированной для занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Программа содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу; контрольные нормативы. Подробно рассматривается методика ознакомления с техникой выполнения упражнений в тяжёлой атлетике. В программе использованы работы следующих авторов:

Н.А. Сладковой, кандидата педагогических наук. Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, начальника отдела рекреации и спорта инвалидов Госкомспорта России.

Р.А. Толмачева, кандидата медицинских наук, офтальмолога, международного классификатора IBSA.

Программа предназначена для людей с ограниченными физическими возможностями следующих категорий:

ВОГ- инвалиды по слуху;

ВОС- инвалиды с нарушением зрения;

ID - нарушение интеллекта;

ПОДА - поражение опорно-двигательного аппарата;

ДЦП - детский церебральный паралич;

Программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу, чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей уровня подготовки занимающихся. Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

В спортивно-оздоровительных группах не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от

лечащего врача, могут далее заниматься в спортивно-оздоровительных группах, при наличии направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Набор в спортивно-оздоровительные группы с применением строго дозированных отягощений с 11 лет.

Программа рассчитана на 1 год.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными физическими возможностями для систематического занятия тяжёлой атлетикой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развития физических и личностных качеств.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств.

2. Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.

Для инвалидов по зрению - это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора.

Для глухих и слабослышащих детей - развитие функций статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков.

Для людей с поражением опорно-двигательного аппарата - профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности,

тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

2. Распределение спортсменов по функциональным классам

2.1. Распределение на функциональные классы спортсменов с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA)

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса В1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному Классу.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В 1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В 2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже $2/60$ (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В 3	От остроты зрения выше $2/60$, но ниже $6/60$ (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе B1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

2.2.Распределение на функциональные классы спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Спортсмены-ампутанты и «прочие» (Международная спортивная организация инвалидов –ISODL)

Классификация спортсменов с ампутациями

Класс А1. Двухсторонняя ампутация бедра (независимо от длины культя).

Класс А2. Односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс А3. Двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову;

двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу - потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс А4. Односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку). Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям - ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс А5. Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культи); двустороннее вычленение плечевого сустава.

Класс А6. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову; односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7. Двусторонняя ампутация предплечья; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча с другой стороны.

Класс А8. Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток - ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутированными дефектами стопы.

Класс А9. Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

Классификация спортсменов, отнесенных к группе «прочие»

Класс 1. Резкое ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2, Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций.

Лица с врожденными недоразвитыми конечностями (отсутствие кисти, стопы, плеча, голени и т.п.) приравниваются по классификации к ампутантам и классифицируются по вышеизложенной схеме.

При комбинированных ампутациях следует исходить индивидуально и классифицировать спортсменов в зависимости от вида спорта, в котором они участвуют.

2.3. Спортсмены с последствиями церебрального паралича
(Международная ассоциация спорта и рекреации лиц, с церебральным параличом - CP-ISRA)

CP1, CP2, CP3 и CP4 - к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях используют коляски (за исключением плавания).

CP1 - спортсмен с ограниченными движениями и слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Спортсмен использует коляски с электроприводом или постороннюю помощь при передвижении. Он не в состоянии вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP2 - спортсмен со слабой функциональной силой рук, ног и туловища.

Он в состоянии самостоятельно вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP3 - спортсмен демонстрирует способности к движениям тела при передвижении на коляске, однако наклоны тела вперед при этом ограничены.

CP4 - спортсмен демонстрирует хорошую функциональную силу с минимальными ограничениями или проблемами контроля в руках и

туловище. Спортсмен демонстрирует слабое равновесие. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP5, CP6, CP7 и CP8 - к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях не используют коляски. CP5 - Спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует проблемы в динамическом равновесии. Небольшое отклонение от центра тяжести приводит к потере равновесия. Спортсмену требуется приспособление для ходьбы, но не обязательно при положении стоя или во время движений в метании (метательные дисциплины в легкой атлетике). Спортсмен может иметь достаточные двигательные возможности для бега по легкоатлетической дорожке.

CP6 - у спортсмена нет способности сохранять неподвижное положение; он демонстрирует произвольные циклические движения и как правило, поражены все конечности. Спортсмен может ходить без посторонней помощи. Обычно спортсмен имеет проблемы контроля над руками, а ноги функционируют лучше, чем у спортсмена класса **CP5**, особенно при беге.

CP7 - спортсмен имеет произвольные мышечные спазмы с одной стороны тела. У него имеются хорошие функциональные возможности в доминирующей половине тела. Он может ходить без посторонней помощи, но часто прихрамывает на одну ногу по причине произвольных мышечных спазмов. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Его сильная сторона тела лучше развита и хорошо выполняет движения при ходьбе и беге. Кисть и рука поражены с одной стороны тела, в то же время с другой стороны тела демонстрируется хорошая подвижность руки.

CP8 - у спортсмена минимальные произвольные спазмы в одной из рук, ног или половине тела. Чтобы соревноваться в данном классе, спортсмен должен иметь диагноз церебральный паралич или другое не прогрессирующее поражение головного мозга.

2.4. Спортсмены с поражением спинного мозга
(Международная Стоук Мэндвиллская спортивная федерация
колясочников - ISMWFS)

Класс IA. Поражение верхнешейного отдела спинного мозга (C4-C7 сегменты). Трехглавая мышца не функционирует, не оказывает сопротивления (не более 0-3 баллов при мануально-мускульном тестировании ММТ).

Класс IB. Поражение среднешейного отдела спинного мозга (C8 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы (4-5 баллов ММТ), слабые мышцы предплечья (0-3 балла ММТ). Функция сгибателей предплечья не нарушена.

Класс IC. Поражение нижнешейного отдела спинного мозга (D1 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы, сгибателей предплечья. Хорошие мышцы предплечья (4-5 баллов ММТ). Межкостные и червеобразные мышцы кисти не функционируют. Ослаблена сила мышц туловища и ног.

Класс II. Поражение верхнегрудного отдела спинного мозга (D2-D5 сегменты). Межреберные мышцы и мышцы туловища не функционируют, в положении сидя равновесие не удерживается, наблюдается нижний спастический парализ или параплегия.

Класс III. Поражение нижнегрудного отдела (D6-D10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1-2 балла ММТ). Снижена сила мышц живота, имеется нижний спастический парализ, параплегия. Возможно удержание равновесия.

Класс IV. Поражение поясничного отдела (D11-L3 сегменты). Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов ММТ), слабые разгибатели голени и приводящие мышцы бедра (1-2 балла ММТ). Суммарная сила нижних конечностей - 1-20 баллов ММТ. К этому классу могут быть отнесены спортсмены с последствием травм и заболеваний нижних конечностей, при условии, что при мануально-мускульном тестировании при оценке силы

мышц нижних конечностей они набирают не более 20 баллов. Спортсмены с последствием полиомиелита также могут быть включены в этот класс, если при тестировании они набирают 1-15 баллов.

Класс V. Поражение крестцового отдела (Л4-Д1), Четырехглавая мышца функционирует (3-5 баллов ММТ), остальные мышцы ног ослаблены.

Результаты ММТ - 1-40 баллов. Сюда же относятся спортсмены с последствием травм или заболеваний нижних конечностей, набравшие 21-60 баллов ММТ, и лица с последствием полиомиелита, набравшие 16-50 баллов ММТ.

3. Нормативная часть

Для занятия тяжёлой атлетикой в спортивно-оздоровительной группе проводятся занятия физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) направленности с элементами спорта.

В спортивно-оздоровительные группы по тяжёлой атлетике принимаются лица с ограниченными физическими возможностями, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, с 11 лет, при наличии у них: рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке в спортивно-оздоровительных группах

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе		Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
	класс	количество	
11 лет	В1; СР32-35; А1,3; Класс III (Д6-Д10)	6	Выполнение нормативов ОФП

	В2; В3. СР36-38; А2;4; Класс IV (Д11-Л3) Класс V (Л4-Д1)	8	
	ID, глухие спортсмены.	12	

При объединении в одну группу занимающихся, имеющих разные по тяжести поражения (класс) минимальное число в физкультурно-оздоровительной группе должно быть не более 6 человек.

Программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу, чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, уровня подготовки занимающихся. Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

4. ГОДОВОЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Практическая подготовка	298
2.1	Общая физическая подготовка.	38
2.2	Специальная физическая подготовка.	148
2.3	Техническая подготовка	112
3	Контрольные нормативы	8
	Всего часов	312

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п\п	Содержание материала	Количество часов
1.	Характеристика тяжёлой атлетики, история развития тяжелоатлетических видов спорта, основные понятия и термины.	2
2.	Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние тяжёлой атлетики на организм человека. Меры профилактики травматизма.	2
3.	Теоретические аспекты классификации физических упражнений. Теоретические основы техники выполнения упражнений.	1
4.	Правила проведения соревнований по тяжёлой атлетике.	1

Теоретическая подготовка играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на тренировке, в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

6. Практические занятия

6.1. Общая физическая подготовка

В комплекс общеразвивающих упражнений входят: Ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо - 8 раз;
3. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вперед-назад - 8 раз;

4. И. п. — стоя, руки в стороны. Повороты туловища влево - вправо.
5. И.п.- стоя, руки на пояс. Выполнить круговые движения рук вперед и назад, сначала одновременно, затем попеременно - 20 раз;
6. И.п.- стоя, согнуть руки в локтях, кисти поднести к плечам. Выполнить круговые движения плечами вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные - 20 раз;
7. «Мельница» И.п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, выполняются круговые движения вперед и назад, при этом руки должны быть прямыми. Положения рук при движениях противоположны. - 2х20 раз.
8. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Круговые движения руками вперед с выпрыгиванием.
9. Широкая стойка ноги врозь. Руки соединить за головой. Наклоны туловища влево-вправо.
10. Основная стойка, руки на поясе. Круговые движения тазом.
11. Основная стойка. Движения тазом в стороны.
12. Основная стойка. Круговые движения в коленных суставах.
13. Основная стойка. Круговые движения в голеностопных суставах.
14. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Прогнуться в пояснице.
15. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Пружинящие наклоны туловища с поочередным захватом за щиколотки.
16. Широкая стойка ноги врозь. Энергичные круговые движения туловища попеременно влево-вправо.
17. Стойка ноги врозь. Поднять согнутую в коленном суставе ногу и сделать ею скрестное движение в сторону. То же для другой ноги.
18. Стойка на одной ноге. Мах выпрямленной в коленном суставе ногой вперед.
19. Стойка ноги врозь. Глубокие наклоны туловища, руки между коленями.
20. Стойка, руки опущены вниз. Левая нога, сгибаясь в колене, разворачивается влево, руки скрестным движением разворачиваются вправо. То же в другую сторону.

21. Прыжки на месте толчком двух ног – каждый третий – максимально высоко, поднимая колени к груди.
22. Прыжки на месте поочередно, сгибая ноги и разводя их в широком шаге.
23. Прыжки вперед с ноги на ногу (20 м)
24. Короткий разбег – кувырок вперед на мате.
25. Присед - прыжок вверх, руки вверх.
26. Прыжки толчком двух ног через скакалку на прямых ногах. 25 раз.
27. Прыжки вперед с ноги на ногу через скакалку.
28. Метание набивного мяча в стенку одной рукой.
29. Приседание с набивным мячом в руках – прыжок вверх толчком двух ног – бросок мяча вверх.
30. Наклон к набивному мячу, лежащему на полу, - стоя, прогнуться, руки с мячом вверх.

6.2. Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницах» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног - пятки вместе носки врозь;
- приседание в «глубину», отягощение (гирия, диски и др.) в руках или на поясе:
- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- жим ногами - и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;
- разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах - и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;

- прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием
вверх;

- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;

- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

Силовые упражнения для рук:

- жим штанги лежа на наклонной доске

- жим штанги сидя под углом 30-45 градусов;

- жим штанги от груди стоя, хват толчковый;

- жим стоя из-за головы, широким хватом;

- жим стоя из-за головы, средним хватом;

- жим стоя из-за головы, узким хватом;

- дожимы лежа;

- жим сидя от груди;

- жим сидя из-за головы;

- жим гантелей (гирь) от груди попеременно, стоя или сидя;

- жим гантелей (гирь) от груди одновременно лежа на скамье;

- жим гантелей (гирь) от груди одновременно, стоя или сидя;

- французский жим;

- разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье;

- разведение гантелей лежа головой вверх на наклонной скамье;

- разведение гантелей лежа головой вниз на наклонной скамье;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на спине с наклоном вперед;

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе;

- сгибание и разгибание рук в упоре на скамейку сзади с отягощением на бедрах;

- упражнения на развитие трицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие бицепсов стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие дельтовидных мышц стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие широчайшей мышцы, стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах).

Для мышц спины и живота:

- наклоны со штангой на плечах, стоя на полусогнутых в коленях ногах;
- наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах;
- наклоны со штангой на плечах, сидя на скамье;
- наклоны на «козле» со штангой за головой;
- пресс на «козле» - и.п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой;
- пресс на наклонной доске вниз головой, под разными углами.

Жимовые упражнения:

- жим сидя;
- жим из-за головы сидя;
- жим из-за головы стоя,
- жим лежа на наклонной скамье;
- жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
- жим со стоек;
- жим на скамье под отрицательным углом;
- жим лежа узким хватом;
- жим лежа средним хватом;
- жим лежа широким хватом;
- жим лежа, хват обратный;
- жим лежа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием;
- жим лежа без «моста» (прогиба в пояснице);
- жим лежа с паузой (3-5 сек).

Приседания со штангой:

- приседание со штангой на плечах, стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
- приседание со штангой на груди в «разножку»;
- приседание со штангой на груди в «ножницы»;
- приседание со штангой на груди на скамейку;
- приседание со штангой на груди с широкой постановкой ног;
- приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
- стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге;
- приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками;
- приседание со штангой на спине на скамейку;
- медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание;
- медленное приседание со штангой на спине и быстрое вставание.

Тяговые упражнения:

- тяга с помоста различным хватом;
- тяга с помоста с различной скоростью;
- тяга, стоя на возвышении;
- тяга до колен;
- тяга с плитов (гриф ниже колен);
- тяга с плитов (гриф на уровне колен);
- тяга с плитов (гриф выше колен);
- тяга с помоста с двумя остановками (ниже и выше колен);
- тяга с помоста с медленным опусканием на помост;
- тяга с помоста + тяга с вися;
- тяга с «ребра» (гриф расположен на плите);
- тяга до колен + тяга соревновательная;
- тяга пирамиды;
- тяга становая (с прямыми ногами);
- наклоны со штангой на плечах;
- наклоны на козле.

Силовые упражнения с использованием гири:

- подъем гири к плечу одной рукой;
- вырывание гири двумя руками;
- вырывание гири одной рукой;
- поднимание двух гирь к груди сгибанием рук в локтях;
- подъем гири одной рукой к плечу силой;
- сгибая руку (стоя или сидя на стуле);
- подтягивание гири в наклоне вперед;
- поднимание гири сзади;
- тяга гирь двумя руками, стоя на возвышении.
- толчок гири одной рукой с полуприседом;
- толчок гири одной рукой с приседом «ножницы»;
- выпады с двумя гирями на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки;
- жим гири от груди стоя;
- жим гири лежа или на наклонной скамье одной и двумя руками;
- приседание с гирями на плечах на груди;
- разгибание рук в упоре на согнутых руках с гирей;
- разгибание рук в упоре с подвешенной на поясничном ремне гирей;
- разгибание ноги с гирей, подвешенной к ступне, сидя на возвышении;
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах;
- круговые движения с гирей.

Силовые упражнения для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницах» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног - пятки вместе носки врозь;
- приседание в «глубину», отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе:

- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- приседание в гакк-машине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседание под углом;
- жим ногами - и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;
- разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах - и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;
- прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;
- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

6.3. Техническая подготовка

6.3.1. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинге)

Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение, чтобы гриф располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине или несколько шире плеч.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью помоста (пола). Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

3. После снятия штанги со стоек атлет опускает ее на грудь, выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Тяга

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживает произвольным хватом двумя руками поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Общие принципы:

1. Гриф штанги должен быть расположен на середине стопы.
2. Спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема штанги.
3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу.
4. Следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад.
5. Не откидывать туловище назад при завершении тяги.
6. Первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

7. Методические рекомендации

Троеборье (пауэрлифтинг).

При проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах следует придерживаться следующих правил:

1. Во время занятий с новичками обязательно используются подводящие упражнения.
2. Необходимо проделывать упражнения на тренировке в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм занимающихся подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
3. Больше внимания следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в трех соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.
4. Следует уделять особое внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.
5. Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу же все мышечные группы, участвующие во всех трех основных движениях троеборья.

8. Контрольные нормативы.

Функциональные классы	Общая физическая Подготовка Возраст от 11 лет
T11; F11; T32-35; F32-35;	1) жим лежа – 15 кг 2) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз за 30 сек.) 3) подтягивание на перекладине (кол-во раз)

T42-46; F42-46; T51-54; F51-56	
T12-13; F12-13; T36-38; F36-38; F56-58;	1)жим лежа – 15 кг 2)подтягивание на перекладине (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4) прыжок в длину с места (см)
ID, глухие спортсмены.	1)жим лежа – 20 кг 2)подтягивание на перекладине (кол-во раз) 3)отжимание от пола (кол-во раз) 4) прыжок в длину с места (см)

Примечание: Если занимающиеся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

8.1. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

СОГ-1	Мальчики (ОФП)		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см) T11; F11;	120	115	105
Прыжок в длину с места (см) T32-35; F32-35; T42-46; F42-46;T51-54; F51-56	-	-	-

Прыжок в длину с места (см) T12-13; F12-13; T36-38; F36-38; F56-58;	130	125	120
Прыжок в длину с места (см) ID, глухие спортсмены.	150	145	140
отжимание от гимн. скамьи –(кол-во раз) T12-13; F12-13; T36-38; F36-38; F56-58;	10	8	6
отжимание от пола (кол-во раз) ID, глухие спортсмены.	12	10	8
сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз) T11; F11;T32-35; F32-35; T42-46; F42-46;T51-54; F51-56	6	5	4
подтягивание на перекладине (кол-во раз) T11; F11;T32-35; F32-35; T42-46; F42-46;T51-54; F51-56	3	2	1
подтягивание на перекладине (кол-во раз) T12-13; F12-13; T36-38; F36-38; F56-58;	4	3	1
подтягивание на перекладине (кол-во раз) ID, глухие спортсмены	6	4	2

9. Литература

1. Бухаров А. Гиревой спорт. – М.: Физическая культура и спорт, 1939.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приемов в тренировках гиревика: Автореферат дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1997.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Медведев А.С., Дворкин Л.С. Возрастные особенности совершенствования спортивной подготовки тяжелоатлетов: Лекция. - М.: ГЦОЛИФК, 1985 - 24 с.
6. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья; краткий анализ и методика тренировки // Атлетизм. – № 12. – 1990. – с. 3-13.