

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



ПАРА ПАУЭРЛИФТИНГ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



Пара пауэрлифтинг
Учебно-методическое пособие

Москва, 2023

УДК 796/799
ББК 75.7
П18

Под общей редакцией П.А. Рожкова,
президента Паралимпийского комитета России,
доктора экономических наук, кандидата педагогических наук,
заслуженного тренера России

П18 **Пара пауэрлифтинг. Учебно-методическое пособие /**
Д.В. Красильников, Е.А. Лисова, Г.З. Идрисова – М.: Известия,
2023. – 99 с.

ISBN 978–5–206–01113–5

Учебно-методическое пособие разработано в целях самостоятельного изучения учебного материала в рамках реализации программы дополнительного профессионального образования – программы повышения квалификации тренеров и специалистов по пара пауэрлифтингу и рекомендовано для тренеров, специалистов, спортсменов по пауэрлифтингу, руководителей учреждений и организаций, осуществляющих учебно-тренировочную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В издании представлены особенности тренировочного процесса, спортивно-функциональной классификации и спортивных правил дисциплины «пауэрлифтинг» спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Благодаря анализу многолетнего опыта работы специалистов в области пауэрлифтинга спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе комплексно-научных групп, медицинского персонала, тренеров и спортсменов, в пособии собраны наиболее эффективные методы и подходы к тренировочному процессу, классификации, а также важнейшие аспекты проведения соревнований. Данный материал может быть использован в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев по пауэрлифтингу.

УДК 796/799
ББК 75.7
П18

ISBN 978–5–206–01113–5 © Паралимпийский комитет России, 2023

Содержание

1. История развития пара пауэрлифтинга	5
1.1. История развития пара пауэрлифтинга в мире	5
1.2. История развития пара пауэрлифтинга в России	7
2. Спортивно-функциональная классификация в пара пауэрлифтинге	11
3. Методики подготовки спортсменов	16
3.1. Содержание и структура этапа начальной подготовки	17
3.2. Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа до 2 лет обучения	19
3.3. Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет обучения	27
3.4. Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	34
3.5. Восстановительные средства и мероприятия	34
3.6. Требования к спортивному сооружению для проведения учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА	40
3.7. Требования к спортивному инвентарю для проведения учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА	44
3.8. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА	45
4. Организация соревнований по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА	48
4.1. Возрастные группы	49
4.2. Весовые категории	49
4.3. Техническое совещание	50
4.4. Жеребьевка	51
4.5. Формирование подгрупп	52
4.6. Процедура взвешивания	53

4.7. Процедура дополнительного (выборочного) взвешивания	55
4.8. Процедура проверки экипировки	55
4.9. Презентация спортсменов	62
4.10. Презентация судей	63
4.11. Судейство соревнований	63
4.12. Основные принципы проведения соревнований	70
4.13. Соревновательное упражнение	73
4.14. Действия судей на помосте	78
4.15. Протесты	80
4.16. Рекорды	81
4.17. Результаты	82
5. Требования к спортивному сооружению для проведения соревнований по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением ОДА	85
5.1. Технические требования к спортивному сооружению для проведения соревнований согласно правилам вида спорта	85
5.2. Требования к техническим помещениям соревнований	86
5.3. Требования к оборудованию соревнований	88
6. Учебно-методическая литература	95

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПАРА ПАУЭРЛИФТИНГА

1.1. История развития пара пауэрлифтинга в мире



Пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) на международном уровне называется «пара пауэрлифтинг» (англ. para powerlifting). Пара пауэрлифтинг является одним из Паралимпийских видов спорта и регулируется Международным паралимпийским комитетом (МПК), (англ. International Paralympic Committee, IPC), который посредством отдела Всемирного пара пауэрлифтинга (ВППО) (англ. World Para Powerlifting, WPPPO), выполняющего функции Международной федерации, осуществляет регулирование технических правил и спортивно-функциональной классификации в данном виде спорта. МПК также организует Паралимпийские игры и другие международные соревнования, включая чемпионаты мира и континентальные кубки по пара пауэрлифтингу.

Термин «пара пауэрлифтинг» появился в 2016 году после Паралимпийских игр в Рио-де-Жанейро, до этого спорт на мировой арене был представлен как пауэрлифтинг МПК (англ. IPC Powerlifting).