

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принятии на заседании  
Педагогического совета

от «01» сентября 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ  
«Виктория» ст. Выселки

\_\_\_\_\_ И.В. Шевченко  
М.П. «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Пауэрлифтинг»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 144 часа

**Возрастная категория:** от 10 до 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется** за счет бюджетных средств

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 57503

Автор-составитель:  
Полупанов Роман Николаевич  
тренер-преподаватель по пауэрлифтингу  
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки

## Содержание

<b>1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4. Содержание Программы	8
<b>2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	<b>18</b>
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации Программы	19
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Методическое обеспечение Программы	21
2.5. Список литературы	30

# Раздел 1

## «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

Приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

**Новизна программы** состоит в том, что данная Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся.

**Актуальность** разработки и внедрения данной Программы пауэрлифтинга ознакомительного уровня в учреждениях дополнительного образования в том, что она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по пауэрлифтингу.

**Педагогическая целесообразность** данной Программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа направлена на гармоничное физическое развитие обучающихся. Рассчитана на 1 год для детей в возрасте от 10 до 18 лет. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

**Адресат программы:** юноши и девушки от 10 до 18 лет. В группу зачисляются все дети, которые прошли предварительное собеседование и отбор.

**Уровень программы:** ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

**Объем программы и сроки ее реализации:** Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, при этом срок её реализации может быть сокращен.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав – от 10 до 25 человек.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель** Программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники пауэрлифтинга.

### **Задачи:**

#### **1.Обучающие задачи:**

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;  
научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам пауэрлифтинга;

научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

сформировать навыки регулирования психического состояния;

приобрести базовые знания научно-практического характера по виду спорта «Пауэрлифтинг».

#### **2.Развивающие задачи:**

развить двигательные способности;

развить представления о мире спорта;

развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

развивать социальную активность и ответственность;

развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;

формировать жизненно важные, спортивные двигательных навыков и умений;

формировать культуру движений средствами вида спорта «Пауэрлифтинг».

#### **3.Воспитательные задачи:**

воспитывать нравственные и волевые качества;

воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

формировать потребность ведения здорового образа жизни;

содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;

воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** - через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у обучающихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам;

отношение к здоровью как высшей ценности человека;

потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы обучающиеся получают следующие **предметные результаты**:

знания о виде спорта «Пауэрлифтинг» и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

основы истории развития пауэрлифтинга в России;  
сведения о строении и функциях организма человека;  
правила пауэрлифтинга;  
особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы обучающиеся получают следующие **метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

Обучающиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

#### **Коммуникативные УУД**

Обучающиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о пауэрлифтинге;

формулировать цели и задачи занятий по пауэрлифтингу;

формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

#### **Познавательные УУД**

Обучающиеся получат знания:

по истории и развитию пауэрлифтинга;

о здоровом образе жизни, о роли и месте пауэрлифтинга в организации здорового образа жизни.

## 1.4. Содержание Программы

### Учебный план

№ п/п	Содержание	Объём	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	
1.1	История развития и современное состояние пауэрлифтинга	4	4	0	опрос обучающихся, беседа
1.2	Строение и функции организма человека	4	4	0	опрос обучающихся, беседа
1.3	Режим питания и гигиена	4	4	0	опрос обучающихся, беседа
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>130</b>	<b>0</b>	<b>130</b>	
2.1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	84	0	84	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.2	Избранный вид спорта	44	0	44	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.3	Контрольные испытания	2	0	2	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
<b>3.</b>	<b>Медицинское</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	



	<b>обследование</b>				
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

**1. Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния пауэрлифтинга, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни, пауэрлифтинга: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

**2. Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

общее физическое воспитание и оздоровление спортсменов;

владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов с учетом специфики пауэрлифтинга.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

### 1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

### 6. Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;  
бег с ускорениями;  
эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

#### 7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП)** - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

#### 4. Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

#### **Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге**

##### **Приседание**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Детальное описание упражнения «приседание со штангой на плечах»**

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося, пальцы рук - обхватывать гриф, верх грифа - находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.
2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.
3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

### **Жим лежа**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **Детальное описание упражнения «жим лёжа на скамье»**

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.
3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.
4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).
5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

### **Тяга**

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

#### **Детальное описание упражнения «тяга становая»**

Занимающийся удерживает штангу, расположенную горизонтально впереди его ног, двумя руками произвольным хватом и поднимает вверх, выпрямляясь до вертикального положения. В момент подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

## **Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге**

### **Приседание**

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

### **Жим лежа**

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

### **Тяга**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

## **Медицинское обследование**

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 2 раза в год.

**2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации»**

**2.1. Календарный учебный график  
4 часа в неделю**

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретическая подготовка	<b>14</b>	1	1			1	1			1	1			1	1				1	1					1	1								1	1				
Практическая подготовка	<b>128</b>	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4
Медицинское обследование	<b>2</b>	1																												1									
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

**6 часов в неделю**

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретическая подготовка	<b>14</b>	1	1	1		1	1			1	1			1	1			1	1	1		1	1		
Практическая подготовка	<b>128</b>	4	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6
Медицинское обследование	<b>2</b>	1																				1			
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## 2.2. Условия реализации Программы

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения пауэрлифтингу

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:  
наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок, душевых.

## 2.3. Формы аттестации

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Для проведения итоговой аттестации в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить – директор, заместители директора, методист, тренер-преподаватель.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

## 2.4. Методическое обеспечение Программы

Основное назначение методического обеспечения Программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы.

Теоретическая подготовка

Форма занятий: беседа, просмотр таблиц, протоколов, фотографий и рисунков, просмотр учебных видеофильмов-практические занятия, самостоятельное чтение специальной литературы;

Средства, методы: сообщение новых знаний, объяснение. Работа с учебно-методической литературой, практический показ;

материал: фотография, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, журналы, научно- популярная литература, оборудование и инвентарь;

Форма подведения итогов: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, тестирование.

Общая физическая подготовка

Форма занятий: тренировочное занятие;

Средства, методы: упражнения развивающие силу, прыгучесть, скорость, скоростную выносливость, ловкость, равновесия и координации движения;

Дидактический материал: учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, журналы, научно- популярная литература,

Форма подведения итогов: контрольные нормативы по общей физической подготовке, врачебный контроль.

Техническая подготовка

Форма занятий: тренировочное занятие;

Средства, методы: упражнения для рук при передаче, ловли, броска мяча, работы ног в нападении и в защите;

Дидактический материал: фотография, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, журналы, научно – популярная литература, оборудование и инвентарь;

Форма подведения итогов: контрольные нормативы по технической подготовке

Тактическая подготовка

Форма занятий: тренировочное занятие;



Средства, методы: взаимодействие 2х, 3х, 4х, 5-ти игроков;

Дидактический материал: учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, журналы, научно-популярная литература,

Форма подведения итогов: контрольные нормативы по технической подготовке, упражнения, тренировки, врачебный контроль;

Инструкторская и судейская практика

Форма занятий: беседа, изучение пособий правил соревнований, просмотр и изучение правил соревнований, практика.

Средства, методы: помощь тренеру при проведении тренировочных занятий и на соревнованиях, просмотр судейства игр квалифицированными судьями,

Дидактический материал: учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, правила соревнований по баскетболу, оборудование для соревнований. Электронные презентации. Видео фильмы с соревнованиями различного уровня.

Форма подведения итогов: тестирование, оценка выполнения обязанностей судьи на площадке, за судейским столиком на практике.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

### Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. 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 плеч или несколько шире.

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 скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать 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 пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. 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, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

#### Фазы

1.Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

2.гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;

3.спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема штанги;

4.траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);

5.следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;

6.нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они

завершили движение). Однако это делать не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;

7. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ

Правила:

1. Необходимо проделывать упражнения на тренировке в полном объеме. Небольшие перегрузки приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.

2. Большое внимание следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц.

3. Также уделять внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.

4. Мышечную массу надо развивать по средствам развития всех мышечных групп, участвующих во всех трех основных движениях троеборья.

5. Концентрировать внимание на более интенсивном развитии слабых мест.

## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методика суперподхода:

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом суперподходе и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие гибкости и эластичности мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц и др.

Методика супермножественного подхода:

Это методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовки, что и в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами.

Методика составного подхода:

Базовым принципом системы составного подхода является обязательный переход к работе над мышцей, далеко удаленной от прорабатываемой в предыдущем подходе. Новая мышца должна быть абсолютно не связана с предыдущей через вспомогательные и стабилизирующие мышцы. В то время как первая мышца отдыхает, работа

продолжается над другими. Т.О., можно комбинировать подъемы на бицепсе с подъемом на большой палец ноги.

Методика подходов:

Выполнять упражнения следует с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особа хороша для начинающих атлетов.

Методика периферийной сердечной активности:

Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа 2 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе 2, которая выполняется еще 3 раза. Тоже самое делается с программой 3 и 4 в том же режиме.

### МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЯГИ

Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку.

Динамический апорт. В эту фазу включаются действия спортсмена, позволяющие растянуть крупные мышцы, участвующие в работе, «связать» их в единую мощную цепь. Основная задача спортсмена в этой фазе - правильно расположить рычаги тела. На пол кладется два предмета прямоугольного сечения, на них сверху - металлические пластинки, на которые встает спортсмен.

Для тренировки тяги предлагается использовать следующие упражнения:

- 1.тяга с помоста и ее разновидности;
- 2.тяга стоя на возвышенности;
- 3.тяга до колен;
4. тяга с плитов;
- 5.тяга пирамиды;
- 6.тяга становая;
- 7.наклоны со штангой на плечах;
- 8.наклоны на «коне».

### МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЖИМЕ ЛЕЖА И В ПРИСЕДАНИИ

Разновидности жима:

- 1.жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом;
- 2.тоже узким хватом;

- 3.тоже широким хватом;
  - 4.жим лежа, не касаясь груди;
  - 5.жим лежа со стоек на различной высоте, пути подъема штанги от груди;
  - 6.жим лежа на наклонной скамье, разными хватами;
  - 7.жим сидя от груди, разными хватами;
  - 8.жим сидя из-за головы (средним и широким хватом);
  - 9.жим стоя от груди, разными хватами;
  - 10.жим стоя из-за головы (средним и широким хватом);
  - 11.Статические упражнения:
    - лежа на горизонтальной скамье, удерживать штангу в различных позах ее следования от груди до полного выпрямления;
    - то же самое, но лежа на наклонной скамье;
    - сидя, удерживать штангу при ее подъеме от груди;
    - сидя, удерживать штангу при ее подъеме из-за головы.
- Особенности методики жима лежа: число повторений в подходе-от 8 до 3-2, один раз в две-три недели - попытка установить личный рекорд.

## ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

Для всех групп:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действие спортсмена до съема штанги со стоек. Съем. Положение спины и ног. Действие атлета при уходе в присед, вставание из приседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Действие спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнения команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Для групп спортивной специализации:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода и присед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины приседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из приседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

**ТЯГА.** Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.

## **2.5. Перечень информационного обеспечения Программы**

### **Для тренера-преподавателя:**

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 1977 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. – М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

- 1 [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)
2. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)
3. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru)
4. [www.atlet-club.ru](http://www.atlet-club.ru)
5. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net)
6. <http://fatalenergy.com.ru>