

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете  
Протокол № 4 от «20» мая 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦДОД

Т.В. Шацких  
Приказ № 116  
от «21» мая 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 7-18лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Вобликова Ольга Васильевна

заместитель директора

с.Становое, 2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Календарный учебный график	5
3. Планируемые результаты	6
4. Учебный план	9
5. Содержание программы	10
6. Система контроля и зачетные требования	18
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	21
8. Список литературы	24

## 1. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

*Направленность программы*- физкультурно-спортивная.

*Актуальность.* В современных условиях гиподинамии и гипокинезии повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника учебного заведения с высокой степенью готовности к социально – профессиональной деятельности. Одним из способов решения вопросов повышения физической подготовленности школьников и студентов является интенсификация учебных занятий с использованием современных технических средств. Перспективным направлением повышения результативности занятий физическим воспитанием является применение гантелей, штанг и других тренажерных устройств и нестандартного оборудования. Существуют несколько подходов в решении данной задачи. Одним из которых является подход базирующийся на пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг (от англ. power – мощь, сила, lifting – подъем) / силовое троеборье - вид спорта, включающий в себя три упражнения: приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тягу становую. В пауэрлифтинге важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении на соревнованиях сравниваются показатели участников одной весовой категории.

*Практическая значимость.* Пауэрлифтинг формирует универсального атлета, обладающего «взрывной силой», также решая и задачу набора мышечной массы.

С 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Параолимпийских игр как «тяжелая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. В процессе спортивной тренировки воспитываются уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность, что особенно актуально для современных подростков. При этом интерес к пауэрлифтингу проявляют не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 гг.»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г., № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ориентации на здоровый образ жизни.
- всестороннее физическое развитие,
- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, пауэрлифтинга;
- овладение знаниями в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки, теоретическими основами выполнения атлетических упражнений; знание правил поведения и безопасности во время занятий, правил подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, правил соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специальных и атлетических упражнений;
- формирование умений управлять своим психологическим состоянием, культурой общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.
- формирование навыков и умений по организации и проведению разминки; подвижных и спортивных игр, эстафет, участия в соревнованиях.

Содержание программы «Пауэрлифтинг» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности обучающихся и имеет два уровня сложности:

1. стартовый уровень - минимальная сложность программы;
2. базовый уровень - освоение специализированных умений и навыков, участие в соревновательной деятельности.

Срок реализации программы - 2 года по 240 часов в год.

Возраст для занятий по программе для школьников и студентов - от 14 до 18 года.

Формы обучения- индивидуальные, групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Формы обучения и виды занятий: соревнования, турниры, контрольное тестирование, мониторинг, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия, лекции.

## 2. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 40 недель учебного года.

Начало обучения - с 1 сентября.

Окончание обучения – 30 июня.

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

### План-график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
	Наименование курса											
1.	Физическая подготовка	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
2.	Основы пауэрлифтинга	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
	Итого:	26	26	24	28	20	22	26	24	20	24	240

### План-график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
	Наименование курса											
1.	Физическая подготовка	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
2.	Основы пауэрлифтинга	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
	Итого:	26	26	24	28	20	22	26	24	20	24	240

### **3. Планируемые результаты**

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» 1 года обучения учащиеся должны

**знать:**

- значение общего развития человека, качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
- о развитии физической культуре и спорта в РФ, атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.
- о врачебном контроле, гигиене, самоконтроле, об оказании первой помощи при травмах;
- о влиянии физических упражнений на организм человека; психологической подготовки;
- теоретические основы в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила соревнований и контрольных испытаний.

**уметь:**

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
- выполнять специальные физические упражнения;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать и провести разминку; подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании обучения курса «Основы пауэрлифтинга» 1 года обучения учащиеся должны

**знать:**

- историю и перспективы дальнейшего развития пауэрлифтинга (силового троеборья);
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- теоретические основы выполнения атлетических упражнений.

**Уметь:**

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений пауэрлифтинга (силового троеборья) и специальных вспомогательных

упражнений;

- выполнять данные упражнения;
- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в контрольных испытаниях по пауэрлифтингу.

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» 2 года обучения учащиеся должны

*знать:*

- правила техники безопасности на занятиях с отягощениями.
- режим и питание при занятиях с отягощениями.
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
- организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Психологическая подготовка в соревновательной деятельности.

*уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
- выполнять специальные физические упражнения;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать и проводить разминку, подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании обучения курса «Основы пауэрлифтинга» 2 года обучения учащиеся должны

*знать:*

- правила проведения соревнований по классическому пауэрлифтингу.
- тактику соревновательной борьбы.

*Уметь:*

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;
- освоить технику выполнения упражнений пауэрлифтинга (силового троеборья) и специальных вспомогательных упражнений;

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- проводить занятие с группой с показом правильной техники упражнений;
- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в соревнованиях и контрольных испытаниях по пауэрлифтингу.



#### 4. Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Кол-во часов 1 год обучения			Кол-во часов 2 год обучения			Формы проведения промежуточной (итоговой) аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	Всего часов	теория	практика	
1.	Физическая подготовка	120	10	110	120	4	116	тестирование, спортивные состязания, эстафеты/ выполнение контрольных упражнений
2.	Основы пауэрлифтинга	120	2	118	120	2	118	Соревнования/ выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>12</b>	<b>228</b>	<b>240</b>	<b>6</b>	<b>234</b>	

## 5. Содержание программы 1 года обучения

### 1. Физическая подготовка (120ч.)

#### 1.1. Теория-10 ч.:

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
2. Физическая культура и спорт в РФ.
3. Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка.
8. ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.
9. Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Правила соревнований и испытаний.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.

#### 1.2. Практика-110 ч.:

РАЗМИНКА – это вводная часть занятия. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять человека от травм и является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС): лёгкий бег, занятия на велотренажёре, прыжки через скакалку и т.д.

#### *Примерная классификация упражнений для разминки:*

##### Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Общеразвивающие упражнения с предметом:

1. упражнения со скакалкой;
2. упражнения с гимнастической палкой;

Упражнения на гимнастических снарядах:

1. Упражнения на гимнастической скамейке;
2. Упражнения на турнике;
3. Упражнения на брусьях;

4. Упражнения на шведской стенке.

5.Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места.

6. Спортивные игры:

-баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

7. Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

### **Основные упражнения**

*Изучение упражнений на мышцы ног:*

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений:

- а) приседание с весом собственного тела;
- б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;
- в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);
- г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;
- д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);
- е) выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).

## 2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений

- а) сгибание ног в тренажёре лёжа;
- б) разгибание ног в тренажёре сидя;
- в) отведение ног стоя на тренажёре;
- г) выполнение подъёма на носки сидя;
- д) экстензии на тренажёре.
- е) подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).

### *Изучение упражнений на мышцы рук, груди и плечевого пояса:*

#### 1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений

- а) отжимание от пола с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки;
- б) отжимание на брусьях с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки с опорой на ноги;
- в) жим по углом 45 градусов на тренажёре;
- г) жим лёжа на горизонтальной скамье;
- д) жим лёжа на наклонной скамье головой вверх;
- е) жим лёжа на наклонной скамье головой вниз;
- ё) жим штанги сидя.

#### 2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений

- а) сгибание рук на бицепс стоя или сидя;
- б) французский жим (разгибание рук на трицепс стоя или лёжа);
- в) отведение рук с гантелями или в тренажёре на плечи;
- г) разведение рук с гантелями на скамье;
- д) сведение рук в тренажёре (Батерфляй);

### *3. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений на мышцы спины и брюшного пресса:*

- а) подтягивания на перекладине с весом собственного тела или то же упражнение, но с опорой на ноги;
- б) тяга вертикального блока на тренажёре;
- в) тяга горизонтального блока на тренажёре;
- г) тяга становая и её разновидности:
  - тяга на прямых ногах;
  - тяга на подсогнутой ноге (румынская тяга);
  - тяга в тренажёре Смита;
- д) тяга штанги к подбородку узким хватом;
- е) подъём на трапеции в тренажёре «становая тяга\шраги»;
- ё) подъём туловища из положения лёжа;
- ж) подъём ног из положения лёжа;
- з) скручивание сидя на тренажёре для пресса;
- и) скручивание туловища на наклонной скамье;
- к) упражнение «планка»

л) упражнение на гимнастическом ролике.

*Контрольные испытания по ОФП И СФП (4 ч.)*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

## **2. Основы пауэрлифтинга (120 ч.)**

### **2.1. Теория (2ч.)**

1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство для физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

### **2.2. Практика (118 ч.)**

#### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

*Изучение техники выполнения упражнений:*

- *Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

- *Жим лёжа.* Действия спортсмена до съёма 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

- *Становая 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

- *Съём штанги с помоста.* Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

*Контрольные соревнования. Контрольные испытания (6 ч.)*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Физическая подготовка (120 ч.)

#### 1.1. Теория-4 ч.:

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
2. Режим и питание при занятиях с отягощениями.
3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
4. Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Психологическая подготовка в соревновательной деятельности.

#### 1.2. Практика-116 ч.:

*Примерная классификация упражнений для разминки:*

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

*Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней части туловища.*

Упражнения направленные на развитие силовой выносливости, укрепление

мышц кора и верхней части туловища:

- разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте;
- скручивание туловища на тренажёре для пресса;
- "Гиперэкстензия" (разгибание мышц спины);
- отжимание от пола;
- сведение и разведение рук сидя на тренажёре;
- тяга вертикального блока сидя на тренажёре;
- жим сидя на тренажёре;
- отведение рук в стороны сидя;
- разгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- сгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- подтягивание на турнике;
- подъём ног в висе на турнике;

*Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, нижней части туловища.*

Упражнения на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и нижней части туловища:

- подъём туловища из положения лёжа;
- подъём ног из положения лёжа;
- "Планка";
- "Лодочка";
- "Ягодичный мостик";
- приведение ног сидя на тренажёре;
- отведение ног сидя на тренажёре;
- жим ногами на тренажёре;
- разгибание ног сидя на тренажёре;
- сгибание ног лёжа на тренажёре.

*Кардиотренировка - упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других, направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы*

- ходьба,
- бег,
- прыжки на скакалке,
- спортивные и подвижные игры.

*Контрольные испытания по ОФП И СФП (4 ч.)*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.



## 2. Основы пауэрлифтинга (120 ч.)

### 2.1. Теория 2 ч.

1. Правила организации и проведения соревнований по классическому пауэрлифтингу. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнованиях.

2. Соревновательная подготовка. Разновидности старта (динамический, статический). Стартовое положение. Выполнение команд судьи. Тактика соревновательной борьбы.

### 2.2. Практика (118 ч.)

*Закрепление и совершенствование деталей техники выполнения упражнений:*

- *Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

- *Жим лежа.* Действия спортсмена до съёма 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

- *Становая 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 выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

- *Съём штанги с помоста.* Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим

лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

- *Заминка.*

Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения, способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.

- упражнения для растяжки мышц шеи и плеч;
- упражнения для растяжки грудных мышц;
- упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы;
- вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги;
- упражнения для растяжки пресса;
- упражнения для растяжки ягодиц;
- упражнения для растяжки передней части бедра;
- упражнения для растяжки задней поверхности бедра;
- упражнения для растяжки внутренней части бедра;
- упражнения для растяжки внешней стороны бедра;
- упражнения для растяжки голеней.

*Участие в соревнованиях. Контрольные испытания (10 ч.)*

Участие в первенстве учащихся по пауэрлифтингу. Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

## **6. Система контроля и зачетные требования**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

по курсу «Физическая подготовка» 1-2 года обучения - тестирования, эстафет, спортивных состязаний;

по курсу «Основы пауэрлифтинга» 1-2 года обучения - соревнований.

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце.

### Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### Зачетные требования ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Прыжок в длину с места (см)

Возраст	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	145	155
16-21 год	150	170
Девушки		
12—14 лет	135	145
15-18 лет	140	150
18-21 год	145	160

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Возраст	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	14	18
16-21 год	16	25
Девушки		
12-15 лет	7	10
16-21 год	10	14

#### Подтягивание на перекладине (количество раз)

Возраст	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	4	6
16-21 год	6	8

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	35%	60%
16-21 год	45 %	70-75 %
Девушки		
12-15 лет	25 %	50 %
16-21 год	30 %	55 %

### Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	30%	55 %
16-21 год	35%	60-65%
Девушки		
12-15 лет	25 %	40 %
16-21 год	30 %	45 %

### Становая тяга (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	35%	60%
16-21 год	45 %	70-75 %
Девушки		
12-15 лет	25 %	50 %
16-21 год	30 %	55 %

## Оценочные материалы по курсу «Основы пауэрлифтинга»

### Тест для проверки знаний.

1. Что такое пауэрлифтинг?
  - А. силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.
  - Б. процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями.
2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга ?
  - А. Жим лежа
  - Б. Жим штанги из за головы
3. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом ?
  - А. любая спортивная обувь
  - Б. спортивная обувь с нескользящей подошвой
4. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом ?
  - А. любая спортивная одежда
  - Б. свободная спортивная одежда не стесняющих движений
5. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс ?
  - А. для поддержки спортивных брюк во время упражнения
  - Б. для предохранение мышц во время напряженных тренировок
6. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся ?
  - А. Да
  - Б. Нет
7. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?

- А. Да
- Б. Нет
- 8. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?
  - А. Да
  - Б. Нет
- 9. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?
  - А. Для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.
  - Б. Для уменьшения пути движения штанги до касания груди.
- 10. Нужно ли выполнять дыхания во время опускания и поднимания отягощений?
  - А. Да
  - Б. Нет.

## **7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### *Методическое обеспечение*

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники специальных упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития атлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими атлетическому спорту, базирующаяся на выполнении трех упражнений: жима лежа, становой тяги и приседания со штангой. Общая физическая подготовка средствами других видов физкультурно– спортивной деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике силового троеборья и судейской практике.

Общая физическая подготовка складывается из общеподготовительных упражнений, применяемых в ходе разминки, в основной и заключительной частях занятия. Однако больший ее объём планируется на специальных занятиях, посвященных ОФП. В подготовке, направленной на оздоровление занимающихся, рекомендуются следующие виды двигательной активности, которые содержат в себе основы различных видов спорта: пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, тяжёлая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, велосипедный и гребной спорт, плавание,

лыжи, коньки, лёгкая атлетика.

**Дидактический материал:**

схемы, плакаты, фотографии, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

**Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Штанга стандартная	штук	4
2.	Штанга с фиксированным весом	штук	6
3.	Штанга изогнутая EZ	штук	2
4.	Диски стандартные	штук	4
5.	Хомут	штук	8
6.	Гантели сборные	штук	30
7.	Гиря	штук	8
8.	Пояс для отягощений	штук	1
9.	Силовая скамья	штук	6
10.	Силовая рама	штук	1
11.	Стойки для приседаний	пара	2
12.	Фитбол	штук	2
13.	Тренажер Смита	штук	1
14.	Тренажер Платформа	штук	2
15.	Тренажер Гаккеншмидта	штук	1
16.	Тренажер разгибания ног в коленях сидя	штук	1
17.	Тренажер сгибание ног в коленях лежа	штук	1
18.	Тренажер сгибание ног в коленях стоя	штук	1
19.	Тренажер для икр	штук	1
20.	Наклонная скамья	штук	1
21.	Римский стул	штук	1
22.	Шведская стенка с брусьями	штук	3
23.	Тренажер бабочка	штук	1
24.	Блочная рама	штук	1
25.	Вертикальная скамья	штук	1
26.	Скамья Скотта	штук	1
27.	Тренажер бицепс машина	штук	1

28.	Тренажер Г – гриф конструкция	штук	1
29.	Блочный тренажер	штук	1
30.	Скамья для разгибания спины	штук	2
31.	Тренажер дельтовидная бабочка	штук	1
32.	Тренажер Хаммера	штук	1
33.	Тренажер для прессы с грузом	штук	1
34.	Кроссовер	штук	1
35.	Велотренажер	штук	2
36.	Беговая дорожка	штук	3
37.	Эллиптический тренажер	штук	2
38.	Коврики для растяжки	пар	8

*Материально-техническое обеспечение соревнований по пауэрлифтингу*

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	оборудования,	Единица измерения	Количество
1.	Помост для пауэрлифтинга		комплект	4
2.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)		комплект	8
3.	Стойки для приседания со штангой		штук	4
4.	Скамья для жима лежа		штук	4
5.	Весы (до 200 кг)		штук	1
6.	Магнезия (урна для магнезии)		штук	4
7.	Зеркало (0,6 х 2 м)		штук	8
8.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг		пар	20
9.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)		комплект	2
10.	Плинты (подставки)		пар	2
11.	Стенка гимнастическая		штук	2
12.	Турник навесной для гимнастической стенки		штук	2
13.	Скамейка гимнастическая		штук	2
14.	Стойка под диски и грифы		штук	8
15.	Стойка под гантели		штук	4
16.	Секундомер электронный		штук	3

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты*

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер. закон: принят Гос. Думой 21 дек.2012 г.) – Российская газета, 31 декабря 2012.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Российская газета, 11 декабря 2013.

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### *Литература для педагога:*

1. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1, 2000 год.
2. Муравьев В.Л.. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П». 1998 год.
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия-тренер).
4. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995 год.
5. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг: «Теория и практика строительства тела», 1994 год.
6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005 год.
7. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге. 2000
8. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2000 год.
9. SmythRichie «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001 год. и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 г.

### *Электронные ресурсы*

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (электронный ресурс)// - Режим доступа — <http://www.273-фз.рф>

2. Сайт о бодибилдинге и пауэрлифтинге (электронный ресурс)// Режим доступа— [ATHLETE.RU](http://ATHLETE.RU)