


Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский спортивный центр «Саксор» городского округа Самара  
443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «15» 01. 2019 год

  
«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДСЦ  
«Саксор» городского округа Самара  
А.П. Пронин  
Приказ № 2 от «15» 01.2019 года

МОДУЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
« ПАУЭРЛИФТИНГ »

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 года (108 часов)

для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский спортивный центр «Саксор» городского округа Самара

на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **пауэрлифтинг** (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации

автор – составитель:

Долинин Дмитрий Вячеславович

тренер – преподаватель

первая квалификационная категория

Самара 2019

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский спортивный центр «Саксор» городского округа Самара  
443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@ mail.ru

Принята на заседании  
педагогического совета

от «\_17\_» января 2020 год  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДСЦ  
«Саксор» городского округа Самара  
\_\_\_\_\_ А.П. Пронин  
«17 » января 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
« Пауэрлифтинг »

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 года (156 часов)

Автор-составитель:  
Долинин Дмитрий Вячеславович  
тренер-преподаватель

Самара 2020

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми

законодательными актами

**программа предназначена** для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по пауэрлифтингу в МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы для более высокой квалификации

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

«Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеразвивающая программа «по пауэрлифтингу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

В последнее время бурными темпами развивается такое направления атлетизма, как пауэрлифтинг или силовое троеборье. История зарождения пауэрлифтинга относится к пятидесятым годам XX века. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп спортивно-оздоровительных групп. ДЮСШ, ДСЦ .

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен донабор в группы в течение года по результатам тестирования.

В настоящее время в ДСЦ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов нет

Учреждения-партнеры, Спортивный клуб Графит Федерация пауэрлифтинга Самарской области

**В программе определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей пауэрлифтингом силовым троеборьем;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по пауэрлифтингу» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах рекомендуется допускать лиц в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. . Данная программа составлена для обучающихся 10-11 лет

.Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка).

В настоящее время в ДСЦ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов нет

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно - оздоровительный этап	Весь период	10	15	до 4 (3 занятия в неделю по 2 ч)	156

В группах СО распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

**Новизна** программы состоит в том, что конкретизирована реализация стратегических задач предполагающая активизировать работу по поиску талантов и отбору спортивного резерва; создание оптимальных условия для работы спортивных центров, на основе разработки научно обоснованной, информационно-образовательной, и структурно-функциональной модели управления процессом подготовки юных спортсменов. Помимо задач, стоящих перед центром «Саксор» изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей обучающегося в процессе жизнедеятельности. Программа включает:

- обучение по программе в системе дополнительного образования;
- индивидуализацию образования.

Эффективная идентификация двигательной одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна. Основные принципы выявления одаренных детей:

- 1) комплексный характер диагностики разных сторон поведения и двигательной деятельности ребенка в соответствии с половозрастными особенностями развития;
- 2) длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время отсутствует достаточно четких научно обоснованных данных по технологии управления спортивной подготовки на начальных этапах подготовки обучающихся по пауэрлифтингу

В программе представлено программирование тренировочного процесса спортивно – оздоровительных групп .Пауэрлифтинг был основан в 70-х годах, как спорт развивающий силу, выносливость и само тело человека. Популярность его выросла в конце 90-х, а своего пика

популярности достиг в настоящее время. Стремление стать таким же сильным, как штангисты, гиревики, великолепные мастера пауэрлифтинга привело к тому, что занятие силовой подготовкой вызывает все больший интерес у молодежи и приобретает огромную популярность среди юношей и девушек, в учреждениях дополнительного образования Обучающиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале [osamara.ru](http://osamara.ru)

**Программа направлены на:**

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка,
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется аналитическим обзором научно-методической литературы, педагогическими наблюдениями, экспериментально-прикладные комплексные исследования.

Методы обучения

1. Словесный
2. Наглядный

Методы развития

1. Равномерный
2. Интервальный
3. Непрерывный

Методы воспитания

1. Сознательности
2. Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности
3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

*Требования спортивной подготовленности*

Группа	Спортивная подготовленность	
	На начало учебного года	На конец учебного года
СОГ-1	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда
СОГ-2	Отбор учащихся без разряда, 50 % – 2 юн. р.	1 юн. разряд

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДСЦ отделения лыжные гонки спортивно-оздоровительной группы 3 ч. в неделю 156 ч. в год**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 52 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

**Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки (52 учебные недели )**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука пауэрлифтинга ».	65	4	61
2.	«Общефизическая и специальная подготовка»	65	4	61
3.	«Избранный вид спорта »	26	4	22
<b>ИТОГО</b>		<b>156</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обязательные предметные области:	4	3	1	Наблюдение, опрос, входная диагностика
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1		Зачет, тестирование ,
1.2	Тема 2 Основы техники пауэрлифтинга	1	1		Наблюдение, опрос,
1.4	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	1	1		Зачет, тестирование ,
1.5	Занятия другими видами спорта, спортивные, подвижные игры	1		1	Наблюдение, опрос, тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка легкая атлетика, бег, лыжные гонки,	61	4	57	Наблюдение,
2.1	ОФП: Ходьба, бег слабой и средней интенсивности  упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег	26	2	24	Тестирование, зачет
2.2	СФП упражнения на тренажерах Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта	35	2	33	Наблюдение, опрос, текущая диагностика

3	«Избранный вид спорта »	26	2	24	
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца	10	1	9	Зачет тестирование
3.2	ПРИСЕДАНИЕ. ЖИМ ЛЁЖА.ТЯГА	16	1	15	Итоговая аттестация
Всего		156	12	144	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Примерные темы для теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
2.	Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.
3.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История развития европейского пауэрлифтинга, говорится об истории зарождения и развития пауэрлифтинга в мире, в Европе и России.
4.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в странах СНГ проводятся согласно правилам Международной федерации.
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
6.	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	Техника безопасности и правила поведения на занятиях пауэрлифтинга. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

## СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### МОДУЛЬ I «Азбука пауэрлифтинга»

**Цель изучения модуля:** сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания, умения, навыки, по овладению техники и тактики в пауэрлифтинге

Тема 1. Вводное занятие.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы



самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала.

Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. 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. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Для подготовки обучающихся в тяжелой атлетике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие двигательные качества: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости.

Большое значение для тяжелой атлетике имеют навыки в других видах спорта, таких как тяжелая атлетика, легкая атлетика, настольный теннис, гимнастика, велоспорт. В подготовке тяжелых атлетов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр. **Бег** — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

**Спортивные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Формы организации деятельности** обучающихся на занятии:

- работа в парах;
- групповая;

-коллективная.

### **Формы проведения занятий:**

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

### **Формы подведения итогов:**

- учебно-тренировочные игры.
- сдача тестов, товарищеские встречи.
- соревнования по спортивным играм.

## **МОДУЛЬ II Общая физическая подготовка**

Цели и задачи : улучшения и поддержки работоспособности обучающихся , а также его функциональных способностей и возможностей

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

### **Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

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

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- 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.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине, на гимнастической стенке

**Упражнения из акробатики:** кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования,

Форма подведения итогов:

Контрольные упражнения, собеседование, тестирование, зачёт на сдачу контрольных упражнений.

### **МОДЕЛЬ III Избранный вид спорта Пауэрлифтинг**

Цель: ознакомление детей с видом спорта радиоспорт.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей представлений о здоровом образе жизни,

1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

**ПРИСЕДАНИЕ.** 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.

**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. **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 подъёма.

Выполнение команд судьи. 2. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование). Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. **ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед.

Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.



Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+					
Сила									+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+										
Координационные способности				+	+	+	+								
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+						

**- тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств
- развитие скоростно-силовых качеств.
- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

**Рекомендации по участию в соревнованиях**

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

**Тренерская и судейская практика**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

## Требования техники безопасности в процессе реализации программы

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**К занятиям в тренажерном зале допускаются:**

- обучающиеся 5 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

**Опасными факторами в тренажерном зале являются:**

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

#### **Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы**

Пауэрлифтинг в системе здорового образа жизни. Понятие «Пауэрлифтинг». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

#### **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+

Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Стойки для приседаний	штук	2
3.	Жимовая скамья	штук	1
4.	штанга	штук	4
5.	Блины от 2,5 до 25кг.	штук	10
6.	Пояс	штук	1
7.	Бинты на кисти	штук	1
8.	Бинты на колени	штук	1
9.	магнезия	штук	1
10.	Оскалка	штук	3

### Содержание и структура подготовки

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 14-летнего возраста в группе СОЭ.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). Во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Практический материал представлен перечнем упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

#### 1 неделя

##### Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку: X6pX2п, X+Юкг 5pXбп(42).
2. Жим лежа: X 6pX2п, X+5кг 6pX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10pX5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: бpXбп (36).
5. Пресс: 8pX5п (40).

##### Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:

X 8рХ6п (48).

2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):

8рХ6п (48).

3. Тяга с плитов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):

X 5рХ2п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (40).

4. Приседания со штангой «в ножницах»:

X 5р+5рХ5п (25).

5. Гиперэкстензии:

10рХ4п (40).

### **Тренировка №3**

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+ 15кг 5рХ5п (41).

2. Жим лежа узким хватом:

X 6рХ1п, X+5кг 6рХ2п. X+10кг5рХ5п(43).

3. Разведение рук с гантелями лежа:

10рХ5п (50).

4. Наклоны сидя:

5рХ5п (25).

## **2 неделя**

### **Тренировка №1**

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8рХ2п, X+10кг 6рХ2п, X+20кг 4рХ5п (48).

2. Жим лежа: X 6рХ2л, X+5кг 6рХ5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).

5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).

6. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

### **Тренировка №2**

1. Тяга с плитов гриф выше колен:

X 6рХ1п, X+10кг 6рХ2л, X+20кг" 5рХ5п(43).

2. Жим сидя под углом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (35).

3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

5. Жим ногами: 8рХ6п (48),

6. Пресс: 10рХ4п (40).

### **Тренировка №3**

1. Приседание классическое:

X 6рХ1 п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ5п (43).

2. Жим лежа средним хватом:

X 5рХ1п. X+5кг 5рХ2п, X+10кг 5рХ5п (40).

3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рХ2п, X+ 10кг4рХ4п (26).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

## **3 неделя**

### **Тренировка №1**

1. Приседание классическое:

X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (36).

2. Жим лежа средним хватом:



X 5рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).

3. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).

4. Жим ногами: X 8рХ1 п, X+ 10кг 8рХ1п, X+20кг 6рХ5п (46).

5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)..

### **Тренировка №2**

1. Тяга до колен: X 5рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).

2. Жим гантелей лежа: брХбп (36).

3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).

4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).

5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).

6. Пресс: 10рХ4п (40).

### **Тренировка №3**

1. Приседание классическое:

X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п {%}.

2. Жим лежа широким хватом:

X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (35).

3. Отжимания от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).

4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

## **4 неделя**

### **Тренировка №1**

1. Приседание классическое:

X 5рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п (35).

2. Жим лежа средним хватом:

X 8рХ1 п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ5п (45).

3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).

4. Разведение рук в тренажере: 10рХ5п (50).

5. Приседание со штангой на груди;

X 5рХ2п, X+10кг 4рХ5п (30).

6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

### **Тренировка №2**

1. Жим лежа средним хватом:

X6рХ1п, X+10кг 5рХ1п, X+15кг 4рХ5п(31).

2. Тяга с плитов: X 5рХ2п, X+10кг 5рХ2п, X+20кг 4рХ5п (40).

3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

4. Жим широким хватом:

X 5рХ2п, X+5кг 5рХ2п, X+10кг 4рХ4п (36).

5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

6. Приседания «в глубину»: брХбп (25).

### **Тренировка №3**

1. Приседание классическое:

X 6рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 5рХ5п(41).

2. Жим лежа классический:

X 5рХ1 п, X+ 10кг 5рХ2п, X+ 15кг 4рХ5п (35).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).

5. Гиперэкстензии: 10рХ4п (40).

6. Пресс: 10рХ4п (40).

**Список используемой литературы:**

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
3. Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смолов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования