

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:  
Протоколом заседания  
педагогического совета № 3  
«27» августа 2024 г

Утверждаю:  
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»  
Ю.В. Лютоева  
Приказ № 138  
«29» августа 2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ»

Возраст детей: 12-17 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:  
Заместитель директора по УВР  
Лютоева Юлия Владимировна  
тренеры-преподаватели:  
Ленкова Екатерина Артуровна

Бодайбо  
2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

### Нормативно - правовая база

1. Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

### Актуальность программы

Недостаточно разработанным остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области силового троеборья, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании.

### Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

## Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для подростков в возрасте 12-17 лет.

## Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 5 лет.

## Формы обучения

Форма обучения – очная.

## Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом подростков, а также обучающихся, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу.

## Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 156 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 2 академических часа по 45 минут (90 минут), между занятиями установлены 5-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

## Отличительные особенности программы:

1. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.
2. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

## Педагогическая целесообразность

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм.

Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования; итоговый зачёт);
- материально-технических средствах обучения.

Занятия пауэрлифтингом проходят в тренажерном зале. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия по пауэрлифтингу проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

#### Практическая значимость

Практическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

#### Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы — ознакомление обучающихся с развитием физкультурного движения, пауэрлифтинга, получение кратких знаний по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, с теоретическими сведениями по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

Полученные знания позволят обучающимся овладеть техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развить свои физические качества, приобрести инструкторские и судейские навыки, выполнить контрольные нормативы.

#### Цель

Привить интерес к пауэрлифтингу, укрепить здоровье и всестороннюю физическую подготовку обучающихся на базе освоения всей программы.

#### Задачи

##### Обучающие задачи программы:

- ознакомить обучающихся с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить обучающихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей;
- научить комплексу упражнений на развитие различных групп мышц;
- обучить технике упражнений силового троеборья.

##### Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у обучающихся гибкость;
- развить у обучающихся силу и выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся;
- развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей возникновения пауэрлифтинга, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

##### Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к пауэрлифтингу, как виду спорта;
- воспитать у обучающихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

##### Принципы отбора содержания

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

#### Основные формы и методы

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей;
- просмотр и методический разбор учебных видеofilьмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Основными методами развития качества силы являются:

##### 1. Метод максимальных усилий.

Одним из наиболее распространенных методов развития силы является метод максимальных усилий или метод кратковременных максимальных нагрузок. При использовании данного метода упражнения выполняются с околопредельными и предельными отягощениями (90-100% от максимального результата). Особенностью этого метода является то, что достигается высокий прирост силы атлета без существенного увеличения мышечной массы, что существенно для видов спорта с разделением спортсменов по весовым категориям. Обычно в подходе выполняется от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку в одном базовом упражнении, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут. Метод развивает умения работать концентрированным усилием большой мощности. Метод повторных усилий является ведущим в тренировке квалифицированных пауэрлифтеров и не рекомендуется в больших объемах новичкам в связи с работой над становлением техники силовых упражнений, предполагающих многократное повторение упражнений с небольшим весом.

##### 2. Метод повторных усилий.

Предусматривает выполнение упражнения с многократным преодолением непредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Используется главным образом для развития силовой выносливости и набора мышечной массы. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса в этом упражнении. Скорость движения снаряда невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения. За одно занятие начинающего атлета выполняют до 6 подходов на одну мышечную группу. Отдых между подходами составляет до 3 минут. Преимущества этого метода в возможности хорошего контроля дыхания, техники, отсутствие напряжения, малая возможность травм. Применяется чаще всего в подготовительном периоде с целью создания общей базовой подготовки и новичками для освоения техники силовых упражнений.

##### 3. Метод динамических усилий.

Максимально быстрое выполнение 15-25 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение «взрывной» и быстрой силы. Используется в начале подготовительного периода, а начинающими атлетами для развития силовой выносливости,

укрепления связочного аппарата и сердечной мышцы. Применяется в период работы над снижением жировой прослойки в мышцах и на мышцах.

#### 4. Метод изометрических усилий.

Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. В зависимости от развиваемого усилия удерживается определенное время его поддержания, например, если усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды, если 60-70%, то 8-10 секунд. Применяется квалифицированными атлетами для увеличения вариативности тренировки, проработки мышц в наиболее трудных фазах движения.

#### 5. Метод пирамиды.

Упражнения выполняются с постоянным прибавлением (уменьшением) веса снаряда в каждом последующем подходе. Иногда используют в одном упражнении и повышение, и понижение веса снаряда. Метод пирамиды эффективен для развития силы и набора мышечной массы. Успешно применяется как в тренировке новичков, так и квалифицированных атлетов. При выполнении двусторонней пирамиды, после прибавления веса в 3-4 первых подходах атлет начинает снижать вес снаряда в обратном направлении. Для начинающих атлетов этот метод рекомендуется для тренировки крупных мышечных групп, и не рекомендуется выполнение для мышц нижней части спины (становой тяги), так как это может привести к травме позвоночника. Одной из разновидностей метода пирамиды можно считать ступенчатый метод, когда повышение веса снаряда осуществляется в каждом подходе, а через 2-3 подхода.

#### 6. Метод изолированной тренировки.

Упражнения, воздействующие только на отдельную мышцу, применяются при недостаточном развитии какой-либо мышцы. Например, в жиме лежа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Изолированно прорабатываются грудная мышца, выполнением разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье; дельтовидная мышца прорабатывается жимом штанги из-за головы широким хватом; трицепс прорабатывается французским жимом гантелями сидя. Метод применяется квалифицированными атлетами при выявлении слабого звена в базовом упражнении, когда четко просматривается увеличение соревновательного результата при изолированной тренировке, отдельной ослабленной мышцы.

#### 7. Метод сбрасывания нагрузки.

Уменьшение веса снаряда к концу выполнения серии, когда атлет фактически не может выполнять запланированное количество повторений. Небольшое уменьшение веса снаряда дает возможность выполнить запланированное количество повторений и подходов. Применяется квалифицированными атлетами для повышения интенсивности нагрузки на определенную мышечную группу, чаще в подготовительный и начало соревновательного периодов.

#### 8. Метод предварительной нагрузки.

Когда в начале изолированной тренировки прорабатываются крупные мышцы, участвующие в соревновательном упражнении, а затем выполняются соревновательные упражнения (основные). Крупные мышцы работают в сочетании с мелкими, таким образом, достигается одинаковый уровень усталости всех мышц, участвовавших в соревновательном упражнении (как крупных, так и мелких). Применяется как новичками, так и квалифицированными атлетами в подготовительном периоде тренировок.

#### 9. Метод частичных повторений.

Упражнения выполняются с неполной амплитудой движения, то есть частичное повторение упражнения. Например, полуприседы со штангой на плечах, тяга штанги с подставок (плингов). Применяется для освоения элементов соревновательной техники. Применяется квалифицированными атлетами для привыкания к весу, значительно превышающему его соревновательный результат, для повышения интенсивности тренировки, для снижения воздействия «мертвой» точки в подъеме штанги. Новичкам помогает освоить элементы соревновательной техники.

#### 10. Метод негативного повторения.

Выполняются упражнения в фазе растяжения мышц, то есть когда штанга опускается вниз. Вес штанги может значительно превышать вес, который атлет может поднять в позитивной фазе. Например, опускание штанги в становой тяге, в жиме лежа, в приседаниях. Разновидностью негативного повторения является выполнение упражнения, когда в негативной фазе движения штанги партнер нажимает сверху на штангу, создавая дополнительную нагрузку. Применяется квалифицированными атлетами в период застоя роста результатов, когда нужны приемы, повышающие ответную реакцию мышц на нагрузку.

#### 11. Метод форсированных повторений.

Выполнение дополнительных повторений в подходе с небольшой помощью партнера. Его разновидностями являются приемы удержания веса в исходном положении, после выполнения упражнения до отказа с тяжелым весом. Задержка движения в нижнем положении выполняемого упражнения, с последующим ему одним подъемом (что возможно благодаря способности мышц быстро восстанавливаться после выполнения механической работы). Рекомендуются для повышения нагрузки на мышцы высококвалифицированным атлетам в период стабилизации роста результатов.

#### 12. Метод растяжения мышц после подхода, упражнения, тренировки.

Упражнения на растяжения мышц, участвовавших в подходе или упражнении. Например, отведение локтей назад и удержание их в максимально отведенном положении 15-20 секунд, направлено для растяжения мышц груди. Стоя в наклоне вперед, обхватить голени пальцами и максимально притянуть верхнюю часть туловища к ноге.

#### 13. Метод суперсерий (суперсетов).

Выполнение двух разных упражнений на одну и ту же мышцу или на две анатомически противоположные мышцы (антагонисты). В суперсерии атлет выполняет один подход одного упражнения и сразу, без перерыва, второй подход другого упражнения, затем делает перерыв полторы-две минуты и снова выполняет сведенный подход. Например, подход на мышцы спины и сразу на мышцы пресса. Квалифицированные атлеты применяют его для развития одной и той же мышцы, но разных ее пучков. Например, для верхней части грудной мышцы жима лежа под углом 45 градусов и сразу подход для нижней части грудной мышцы – жим штанги широким хватом, лежа вниз головой на наклонной скамье. Выполнение суперсерии для мышц-антагонистов осуществляется почти без отдыха. В суперсерии можно включать все базовые соревновательные упражнения. Метод суперсерий включают в тренировки атлеты квалифицированный, чтобы увеличить варианты нагрузки, повысить эффективность тренировки.

#### Планируемые результаты

В результате изучения программы, обучающиеся должны знать:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
3. Историю развития пауэрлифтинга.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

В результате изучения программы, обучающиеся будут уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, предъявляемые к выпускникам.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа по пауэрлифтингу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

#### 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	12	15	до 4 (2 занятия в неделю по 2 ч)	156

## 2. 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 39 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	Собеседование
2	Общезащитная подготовка		50	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		92	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	Допуск врача
	Всего	39	156	

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2 Основы техники пауэрлифтинга	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2	
2	Общефизическая подготовка	50	Выполнение нормативов
2.1	Общеразвивающие физические упражнения		
2.2	Занятия другими видами спорта		
3	Специальная физическая подготовка	92	Выполнение нормативов
3.1	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специфических качеств троеборца.		
3.2	Восстановительные мероприятия. Тренерская и судейская практика.		
4	Участие в соревнованиях	6	2-3
5	Медицинское обследование	2	

### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СОЭ необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание уделяется рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами.

### 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.

#### Рекомендации по общей и специальной физической подготовке.

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.

#### ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины 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 ЛЕЖА.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
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

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

#### 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 учащимся 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 12-17 лет, 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.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

*Во время занятий обучающийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать *замки безопасности*;
- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

*Обучающимся запрещается:*

- использовать неисправные тренажеры;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из тренажерного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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
Бег на выносливость	+	+
Наклон вперед с положения стоя	+	+
Сгибание рук в упоре лежа	+	+

Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Приседания	+	+
Жим лежа	+	+
Становая тяга	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»

20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебный год

Вид аттестации \_\_\_\_\_  
(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция \_\_\_\_\_ Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа, \_\_\_\_\_ лет

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации: \_\_\_\_\_

Форма проведения: Тестовая

### РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. средний уровень \_\_\_\_\_ чел. низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

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.

### 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	Скакалка	штук	3

### Содержание и структура подготовки

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 12-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:

X6рX2п, X+Юкг 5рX6п(42).

2. Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

4. Подтягивание на перекладине: 6рX6п (36).

5. Пресс: 8рX5п (40).

#### *Тренировка №2*

1. Жим гантелей лежа на скамейке:

X 8рX6п (48).

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

8рX6п (48).

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

X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40).

4. Приседания со штангой «в ножницах»:

X 5р+5рX5п (25).

5. Гиперэкстензии:

10рX4п (40).

#### *Тренировка №3*

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+ 15кг 5рX5п (41).

2. Жим лежа узким хватом:

X 6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг5рX5п(43).

3. Разведение рук с гантелями лежа:

10рX5п (50).

4. Наклоны сидя:

5рX5п (25).

2 неделя

#### *Тренировка №1*

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:

X 8рX2п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п (48).

2. Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).

4. Отжимание от пола (руки шире плеч):. 10рX5п (50).

5. Приседание «в глубину»: 6рX5п (30).

6. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

#### *Тренировка №2*

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:

Х 6рХ1п, Х+Юкг 6рХ2л, Х+20кг" 5рХ5п(43).

2. Жим сидя под углом: Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 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:

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

2. Жим лежа средним хватом:

Х 5рХ1п. Х+5кг 5рХ2п, Х+Юкг 5рХ5п (40).

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

4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).

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

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

3 неделя

#### *Тренировка №1*

1. Приседание классическое:

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

2. Жим лежа средним хватом:

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

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

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

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

#### *Тренировка №2*

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

2. Жим гантелей лежа: 6рХ6п (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:

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

2. Жим лежа широким хватом:

Х 5рХ1п, Х+5кг 5рХ2п, Х+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:

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

2. Жим лежа средним хватом:

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

3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).

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

5. Приседание со штангой на груди;

Х 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).

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

#### *Тренировка №2*

1. Жим лежа средним хватом:  
Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п(31).
2. Тяга с плинтов: Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (40).
3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
4. Жим широким хватом:  
Х 5рХ2п, Х+5кг 5рХ2п, Х+10кг 4рХ4п (36).
5. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
6. Приседания «в глубину»: брХбп (25).

#### *Тренировка №3*

1. Приседание классическое:  
Х 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 5рХ5п(41).
2. Жим лежа классический:  
Х 5рХ1 п, Х+ 10кг 5рХ2п, Х+ 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
- Лукуьянов 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

