

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1  
« 29 » августа 2023 г.

Педагогический совет МБУ ДО ДЮСШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Рощин К.В. Данилов  
« 29 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТ СИЛЬНЫХ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Для обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Разработчик:

Тренеры-преподаватели: Подзина Елена Александровна

г. Тулун, 2023 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план	8
3	Методическая часть	10
5	Общая и специальная физическая подготовка	15
6	Дистанционное обучение	20
7	Методическое обеспечение	20
8	Другие виды спорта и подвижные игры	23
9	Требование Технике безопасности и предупреждение травматизма	24
10	Формы контроля и оценочные материалы.	26
11	Организационно-педагогические условия реализации программы.	29
12	Список литературы	30

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорт сильных» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы. Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу для детско-юношеской спортивной школы составлена в соответствии с:

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 247 «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в ред. от 11.06.2021);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018
- № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533);
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

## **1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи программы.**

**Актуальность** данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её 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 в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:**

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех

сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **Основные средства обучения:**

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод - упражнения выполняются очень медленно;
- метод анализа выполнения упражнений - для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения - для выполнения сложно технических.

**Педагогическая целесообразность** Программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

**Цель программы** - создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни.
- обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### **Ожидаемые 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.

### **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 необходимые для перевода на предпрофессиональные программы по пауэрлифтингу.

### **Способы определения желаемых результатов:**

-наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование

### **Программа направлена на:**

- ознакомление обучающихся с основами пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие обучающимся навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей, подростков, молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.

**Уровень программы:** начальный.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Общее количество часов по программе 72 академических часов, годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недели.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Основными формами обучения в ДЮСШ являются:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль.

**Режим занятий:** занятия в спортивно-оздоровительной группе проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятий по 2 часа, продолжительностью 45 минут.

**Возраст участников программы:** от 10 лет до 18 лет.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу МБУ ДО ДЮСШ г. Тулуна.

**Форма проведения занятий:** групповая, 14 человек.

**Формирование групп на этапах подготовки:**

Спортивно-оздоровительный этап – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники пауэрлифтинга.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; нормативные требования для перевода учащихся в следующую возрастную группу.

### **1.3. Характеристика пауэрлифтинга, отличительные особенности**

Пауэрлифтинг (с английского языка power-«сила», lif t-«поднимать») или силовое троеборье, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Он относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток),
- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,
- тяга штанги,

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или

просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются» сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга.

Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает много повторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук, со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из -за головы и т.п.

Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта полезен для здоровья, заниматься можно практически в любом возрасте.

### **Специфика тренировочного процесса**

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом в возрасте с 10 лет до 18 лет, включительно. Спортивно-оздоровительные



группы формируются из числа детей, не прошедших индивидуальный отбор в группы начальной подготовки по предпрофессиональной программе.

Группы СОГ набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теорию и методику физической культуры и спорта, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, другие виды спорта, самостоятельная работа.

В пауэрлифтинге для занятий предусмотрена экипировка:

- поддерживающей (усиливающей),
- не поддерживающей.

Не поддерживающая является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «без экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.
- дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5 -15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещё больше

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы.**

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие

заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга.

Форма проведения занятий – групповая, 14 человек. занятия в спортивно-оздоровительной группе проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятий по 2 часа, продолжительностью 45 минут.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники упражнений пауэрлифтинга;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

*Таблица 1*

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	10 лет	14	2	Прирост показателей ОФП

### Учебный план – график

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		СОЭ
1	Общая физическая подготовка	25
2	Специальная физическая подготовка	9
3	Техническая подготовка	9
4	Тактическая подготовка	9
5	Теоретическая подготовка	8
6	Игровая	10
7	Контрольно-переводные испытания	2
	Всего часов	72

## Примерный учебный план

№ п/п	Содержание программы	Месяц									Итого часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	ОФП	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25
3	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Игровая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Контрольные испытания	1								1	2
	Итого:										72

Для подготовки обучающихся в пауэрлифтинге, хорошо использовать навыки из других видов спорта, например, таких, как тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, гимнастика и другие. В пауэрлифтинге развиваются следующие двигательные качества: сила, силовая выносливость, скоростно-силовые показатели, общая выносливость, координация, гибкость.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам, рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. Содержание и методика работы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинг<sub>1a0</sub>,

развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Темы теоретических занятий:

№	Наименование темы	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности	
2	История развития пауэрлифтинга	1
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
4	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2
5	Основы подготовки по пауэрлифтингу	1
6	Гигиенические знания, умения, навыки	1
7	Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	1
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1

- Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.) Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей

- Краткий обзор развития пауэрлифтинг в России и за рубежом.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

- Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники пауэрлифтинг и методики обучения пауэрлифтеров.

- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Правила соревнований

- Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

- 

### ***История развития пауэрлифтинга***

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Сильнейшие троеборцы нашей страны.

### ***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

### ***Правила соревнований по пауэрлифтингу***

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.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### ***Основы подготовки по пауэрлифтингу***

Понятие о процессе подготовки по пауэрлифтингу. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Гигиенические знания, умения, навыки***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### ***Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни***

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной

работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль.

Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

### ***Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию***

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магnezия (урна для магnezии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магnezия и др.).

## **4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1 Общая физическая подготовка**

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.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- 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 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).

#### **4. 2 Специальная физическая подготовка**

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

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

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



## 5.1 Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

### Приседание

Действия спортсмена до съема 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.

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

После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом:

- гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося,
- пальцы рук - обхватывать гриф,
- верх грифа - находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха

внешних частей плеч.

2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

### Жим лежа

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

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

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.

3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.

4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в

неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).

5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

### **Тяга**

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

#### Детальное описание упражнения «тяга становая»

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

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

### **Приседание**

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

### **Жим лежа**

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

### **Тяга**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в

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

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **5.3 Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

*Развитие специфических качеств троеборца*

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

#### **Приседание**

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

#### **Жим лежа**

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жи<sub>1</sub>М<sub>8</sub>

гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

## **Тяга**

Тяга классическая, тяга «сумо», тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

## **6. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021) Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для организации дистанционного обучения используются видео уроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями осуществляется в группе с помощью приложения WatsApp.

## **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **7.1 Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «приседание со штангой на спине».**

На первых занятиях по пауэрлифтингу подростки обучаются положению грифа на спине, положению рук, отходу от стоек со штангой на спине и обратному возвращению ее на стойки. Приём стартового положения начинается с положения грифа на спине. В пауэрлифтинге гриф располагают на середину трапеции и заднюю часть дельтовидных мышц. Так как штанга на этом месте не может лежать без поддержки, как наверху трапеции, важно научить занимающихся жёстко фиксировать ее руками. Спина несколько наклоняется вперед. После того как занимающийся снял штангу небольшого веса со стоек, он отходит на 1-2 шага назад и принимает стартовое положение. Ноги ставятся чуть шире плеч, что делает стойку устойчивой. После выдержки 5-7 секунд стартового положения, возвращает штангу на стойки. Необходимо, чтобы занимающегося сзади страховал более опытный. Тренер-преподаватель в этот момент занимает позицию наблюдателя для того, чтобы увидеть допущенные ошибки, сделанные занимающимся во время выполнения упражнения и исправить их в дальнейшем.

При выполнении приседания у большинства начинающих заниматься пауэрлифтингом колени уходят далеко вперед. Поэтому важно научить подростков делать приседания, чтобы при этом колени не уходили вперед дальше носков. Этому может помочь вспомогательное упражнение

приседания на скамейку. Ставится скамейка (или плинт) высотой на уровне коленей, занимающийся со штангой на спине (небольшого веса) встает спиной к скамейке примерно в полушаге от неё. Приседая, отводит таз назад и старается коснуться тазом скамейки, не расслабляя при этом мышцы спины. Только начинающие заниматься пауэрлифтингом не будут проходить прямой угол. Как только у спортсменов начнут получаться приседания без избыточной подачи коленей вперед, можно перейти ко второму этапу обучения. Теперь нужно поставить скамейку (или плинт) ниже коленей, примерно на 15 см.

Один раз в 2 недели рекомендуем делать приседания со штангой на груди. Эти приседания помогут научить начинающих спортсменов держать спину в прямом положении, не округлять спину.

В отличие от обучения тяги становой, где можно расчленить упражнение на составные части, при обучении технике приседания со штангой на спине это сделать очень трудно.

## **7.2 Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «жим лёжа».**

На начальной стадии обучения технике жима лёжа начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Расположение головы такое, чтобы глаза были прямо под грифом. Занимающиеся должны ровно лежать на скамейке, упираясь ногами в помост. На данном этапе обучения у занимающихся ещё слабо развиты грудные мышцы, поэтому необходимо начинать с трицепсового стиля жима лёжа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне 50-60 см.

Подростки должны опускать гриф к нижнему обрезу грудных мышц, но, как правило, на первых занятиях при каждом опускании штанги гриф ложится в разные точки.

По тому, куда чаще новичок опускает штангу (ближе к середине грудных мышц или дальше от них и при этом локти смещаются ближе к туловищу), можно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена - «грудному» стилю жима лёжа или «трицепсовому».

При фиксации штанги особое внимание подростков обращается на включение рук в локтевых суставах при приёме стартового положения и в финальной части жима лёжа.

Нужно добиваться от занимающимися полного выпрямления рук и при выполнении жим лёжа, и при выполнении вспомогательных упражнений: отжиманий от пола, жима гантелей стоя, сидя и лёжа.

После освоения подростками жима лёжа без «моста», можно переходить к обучению жима лёжа с «мостом». Для того, чтобы мышцы их спины и позвоночник быстрее привыкли к прогибу, применяется валик высотой 8-10

см, который подкладывается под поясницу. Затем обучение выполнения «моста» продолжается с применением валика высотой 13-15 см. Для того, чтобы подростки уверенно могли держать «мост», ступни их ног должны быть размещены, как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса.

### **7.3 Методические рекомендации к теме: обучение технике упражнения «тяга станочная».**

Обучение технике выполнения тяги соревновательной начинается с обучения стартовому положению. Вначале осуществляется обучение подходу к штанге, затем расстановке ног по ширине и относительно грифа, после этого опускание в стартовое положение. Разучивается разведение коленей при опускании, сохранение прямого положения туловища (лучше с прогибом в пояснице) и вертикального положения головы. Далее переходят к хвату грифа - способу «разно хват» в заключительный момент опускания.

При обучении расстановке ног в стартовом положении рекомендуется ставить стопы чуть шире плеч (промежуточный вариант между стилями «сумо» и «классическим»). После нескольких занятий определяется, кому из занимающихся нужно увеличить ширину расстановки ног и полностью его перевести на стиль «сумо», а кому убавить ширину расстановки ног, переводя его на «классический» стиль. При разучивании техники выполнения тяги стилем «сумо», в каждое занятие включаются упражнения на растяжение паховых колен и приводящих мышц бедра.

При освоении старта внимание подростков обращается на положение туловища. Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, что обеспечивается необходимым статическим напряжением длинных мышц спины. Плечевые суставы должны располагаться строго над грифом.

При разучивании вставания из стартового положения до полного выпрямления ног и туловища движение разбивается на две части. Первая часть - тяга до коленей. При выполнении этого упражнения закрепляются навыки стартового положения. При показе этого упражнения внимание подростков обращается на то, чтобы спина находилась в прямом положении, руки не были напряжены. Рекомендуется выполнять 5-6 подъёмов в одном подходе.

Разучивая вторую часть тяги, применяются вспомогательные упражнения - тягу с плиток различной высоты. Начинают с высоких плиток, гриф должен находиться на 10 см выше коленей. Расстановка ног такая же, как при выполнении тяги с помоста. После двух-трёх занятий переходят на более низкие плитки и делают тягу с высотой грифа на уровне коленей. Далее выполняется тяга на 10 см ниже уровня коленей. После каждых двух занятий штанга постепенно опускается ниже и ниже - до выполнения тяги с помост.

## 8 ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на

мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

## **9 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при несоблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой-либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

### *Неправильная техника выполнения упражнений*

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

### *Неправильная методика тренировок*

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так,



что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто на просто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повторов и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

#### *Нарушение техники безопасности*

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

#### *Нарушение правил поведения во время тренировки*

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

#### *Излишняя самоуверенность*

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

## **10. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Формы контроля:

- соревнование;
- тестирование;
- проходка.

Оценочные материалы:

- оценка уровня теоретических знаний;
- оценка уровня практической подготовки (техническая, специальная);
- оценка динамики уровня физического развития.

Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают зачеты по семи видам. В конце учебного года сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения.

Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям другим программам спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по предпрофессиональной программе.

### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ (ЮНОШИ)**

№	Контрольные	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					48-72 кг					Св. 73 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30м (с)	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2	6,1	6
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	2	3	4	5
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	5	10	15	20	25
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170
7	Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы (м)	2,5	3	3,5	4	4,5	3	3,5	4	4,5	5	3,5	4	4,5	5	5,5

8	Челночный бег 3X\0м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6
---	-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области вида спорта пауэрлифтинг: овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;***

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

## **11 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### 1) Материально-техническое обеспечение

1	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Стойки для приседания	штуки	3
2	Стойки для жима лёжа	штуки	5
3	Штанги	штуки	5
Вспомогательные тренажеры			
4	Жим ногами	штуки	1
5	Сгибание и разгибание ног	штуки	1
9	«Римский стул»	штуки	1
1	Брусья	штуки	1
1	Накладные турники	штуки	2
1	Гантели (разборные)	штуки	6
1	Помост резиновый для тяги	штуки	1
1	Эластичные бинты	штуки	10
1	Тяжелоатлетические ремни	штуки	1
1	Ремни для пауэрлифтинга	штуки	5

## 12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [электронный ресурс]: Красноярск, 1999.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2005
4. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2000, №1.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000
8. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1
9. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера// Мир силы, 2001, №1
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002
11. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки// Атлетизм, 1990, №12
12. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005
13. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4
14. Технические правила. IPF 2013 г.
15. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010
16. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы. – 1999. - №4.
17. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров// Мир силы, 1999, №4
18. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3

### Для родителей

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005
2. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
3. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
4. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

### Интернет – ресурсы:

1. <http://fit4power.ru/programm/programma-sheiko>
2. <http://fpr-info.ru>
3. [http://fatalenergy.com.ru/Book/power\\_sheyko\\_1/publ17.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_1/publ17.php)

4. <http://fatalenergy.com.ru/raznoe/pravila/powerlifting.php>