Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Принята на заседании
Тренерского совета
МАУ ДО СШ
Протокол № 6 от 03.06.2026г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю.Заикина
Приказ № 38/1 от 03.06.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ПАУЭРЛИФТИНГ» (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Тренер-преподаватель
Селезнев Олег Александрович

МО Карпинск 2026 г

Информационная карта

Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» (СОЭ)

Название программы	«Пауэрлифтинг»
ФИО педагога, реализующего программу	Селезнев Олег Александрович
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый, стартовый, продвинутый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Возраст обучающихся	12-18 лет
Цель программы	Формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.
Задачи программы	Личностные задачи: - сформировать потребность ведения здорового образа жизни у обучающихся; - способствовать проявлению лидерских качеств; - воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность; - воспитать у обучающихся чувства ответственности, поддержки и взаимопомощи. Метапредметные задачи: - развить высокие моральные и волевые качества; - развить физические качества обучающихся (координацию, гибкость, силу, быстроту, реакцию, общую и специальную физическую выносливость); - повысить функциональные возможности организма обучающихся; - укрепить здоровье обучающихся. Предметные задачи: - обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
Планируемые результаты	Личностные: - формирование культуры здорового образа жизни; - положительная динамика в развитии лидерских качеств; - формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности; - формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

	Метапредметные: - обретение высоких моральных и волевых качеств; - развитие физических данных обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости); - повышение функциональных возможностей организма обучающихся; - укрепление здоровья обучающихся. Предметные: - обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга); - обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля; - обретение умения соблюдать правила на соревнованиях.

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Нормативно-правовая база
1.1.2. Направленность программы
1.1.3. Актуальность программы
1.1.4. Воспитательный потенциал программы
1.1.5. Отличительные особенности программы
1.1.6. Адресат программы
1.1.7. Объем и срок освоения программы
1.1.8. Формы обучения
1.1.9. Особенности образовательного процесса
1.1.10. Режим занятий
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план 1 года обучения
1.3.2. Ожидаемые результаты
1.3.3. Методическое обеспечение программы
1.3.4. Материально-технические условия реализация программы
1.3.5. Кадровое обеспечение
1.3.6. Список литературы
1.3.7. Приложения

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МАУ ДО СШ МО Карпинск»

1.1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – пауэрлифтинг)

1.1.3. Актуальность программы

Юные спортсмены развивают физические качества – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм. Образовательная программа по пауэрлифтингу для учреждений дополнительного образования содержит нормативные и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей пауэрлифтингом во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий.

Стратегия системы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по пауэрлифтингу целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Занятия пауэрлифтингом призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств пауэрлифтинга в организации здорового образа жизни. Государство заинтересовано в здоровой нации, способной развивать общество и постоять за свое отечество. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершения его психосоматической природы.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в творческих объединениях пауэрлифтинга и других учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга, а также собственный многолетний опыт.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы. Воспитательный потенциал программы рассматривается как приоритетная составляющая образовательного процесса.

В процессе учебных занятий объективно складываются основные условия коллективистского воспитания обучающихся – единая интересная для всех социально значимая и творческая деятельность. Обучающиеся продуктивно взаимодействуют, выстраивают социально позитивные взаимоотношения с ровесниками, находят свое место в детском коллективе.

Обобщение теоретических и практических аспектов программы позволяет включить в процесс социального воспитания формирование следующих составляющих поведения обучающихся:

– коллективная ответственность;

– умение взаимодействовать с другими членами коллектива;

– толерантность;

– активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

– стремление к самореализации социально–адекватными способами.

В ходе реализации программы решается ряд важных воспитательных задач:

– содействие занять в детском коллективе достойное место;

– развитие потенциальных возможностей и способностей обучающихся;

– воспитание уверенности в себе, стремление к постоянному саморазвитию;

– развитие потребности в самоутверждении и признании, создание для каждого «ситуации успеха»;

– содействие развитию уверенности в себе во время выступления на соревнованиях;

– развитие адекватности самооценки, стремление к получению профессионального анализа результатов работы;

– создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

– формирование уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по безопасной жизнедеятельности.			
День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.			
Конкурс фото «День бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Конкурс рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентация, посвященных Дню космонавтики	Апрель	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь	Обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Конкурс «Безопасное колесо»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
Эстафета «Веселые пожарные»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Просмотр презентации и беседа на	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	

тему «Опасное-неопасное электричество»			
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь	Обучающиеся СШ	
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Размещение видеороликов об опасности экстремизма и терроризма	Июнь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тес	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	

6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь		
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	

обучающихся светоотражающими элементами».			
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

1.1.5. Отличительные особенности программы. Её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов высокого класса. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан микрорайона, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

1.1.6. Адресат программы: рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 18 лет, реализуется в течении одного года обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

Подростковый возраст: (13-15 лет), для которого характерны: доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, эмоционально-комфортных потребностей. Однако к концу периода появляется возможность самостоятельно удовлетворять часть материальных потребностей; решающая роль школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей; - возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды, которая сочетается со склонностью к подчинению им при неблагоприятных условиях. Возникает юридическая ответственность за правонарушения; сохранение высокой зависимости от влияния взрослых

(учителей, родителей) в развитии. Исследуемый возраст, отдельные его стадии относятся к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обусловливает его исключительную сложность и противоречивость, причем противоречивый характер проявляется не только в физическом и психосексуальном развитии, но и в развитии интеллекта, а также в социальном развитии. Личность подростка дисгармонична, т.к. свертывается установившаяся система интересов, протестующий способ поведения сочетается с возрастающей самостоятельностью, с более многообразными и содержательными отношениями с другими детьми, и со взрослыми, со значительным расширением сферы его деятельности, качественно меняющей свой характер вследствие направленности на новые формы отношений.

Ранний юношеский возраст: (15-18 лет), для которого характерно: сохранение материальной, эмоционально-комфортной функции семьи; усиление ее роли в самоопределении на будущее; возрастание возможности обучающегося удовлетворении части материальных потребностей; сохранение решающей роли школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей; значительное возрастание роли самообразования, самовоспитания; значительное возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды; формирование полной юридической дееспособности; замена защитной роли взрослых функцией социально-профессионального ориентирования на будущее. Юношеский период развития есть самое начало самостоятельной и взрослой жизни человека. Поэтапность перехода от детства к самостоятельности предполагает завершение физического созревания, достижение социальной зрелости и период завершения первичной социализации человека в обществе. Становление юношеского интеллекта выражается в обобщении, поиске закономерностей развития и принципов познания как одного из основ новообразовании проявляющейся в юношеском возрасте. Таким образом, занятия пауэрлифтингом на данном этапе должен стать мостиком во взаимоотношениях с окружением, а также способом самоидентификации для обучающегося. Следовательно, занятия пауэрлифтингом способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

1.1.7. Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения по 228 учебных часов в год.

1.1.8. Формы обучения - очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса – главной особенностью является подготовка тренажерных залов и спортивного инвентаря для занятий пауэрлифтингом, также основной акцент делается на общую и специальную физическую подготовленность обучающихся. В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом творческого объединения; состав группы - постоянный.

1.1.10. Режим занятий - наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять до 15 человек. Общее количество часов в год 228, количество часов в неделю 6, количество занятий в неделю 3, продолжительность занятия 2 часа.

Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин)	40
Количество часов в неделю	6
Количество недель	38
Количество часов в год	228

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные задачи:

- развить высокие моральные и волевые качества;
- развить физические данные обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- укрепить здоровья обучающихся.

Предметные задачи:

- обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- обучить инструкторским и судейским правилам.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы СОЭ

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма Аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2		Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	2	2		Опрос
4.	Гигиена, закаливание,режим и питания спортсмена	4	4		Опрос
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	4	4		Опрос
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	4	4		Опрос
7.	Методика обучения троеборца	4	4		Опрос
	Итого	**20**	**20**		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	14		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	14		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	14		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	Итого	**80**		**80**	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	Итого	**60**		**60**	
Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные	8	8		Опрос

	мероприятия				
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
	Итого	**32**	**32**		
Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	**4**	Опрос
	Итого	**6**	**2**	**4**	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	**8**	**8**		Контрольные Нормативы
	Итого	**8**	**8**		
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
25.	Подготовка к соревнованиям	8		8	Соревнования
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**228**	**56**	**160**	

«Пауэрлифтинг»
I год обучения

1.3.2. Содержание учебного плана , ожидаемые результаты.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работына стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (20 часов)

Теория:

Тема 1. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом (2 часа)
Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм (2 часа)
Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена (4 часа)
Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи (4 часа)Тема 5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (4 часа)
Тема 6. Методика обучения троеборца (4 часа)

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).

Практика:

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение:

строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнений без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание 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 с 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).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (14 часов):
- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

4) Упражнения на гимнастических снарядах (14 часов):
- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах.на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (14 часов):
- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (10 часов):
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (10 часов):
- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов): 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 цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов): 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.

3) ТЯГА (20 часов): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов 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 командсудьи.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).

Ожидаемые результаты

Практика: необходимо получить III юношеский разряд попауэрлифтингу

Таблица 2

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Таблица 3

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I юн.**	**II юн.**
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Таблица 4

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: **контрольные нормативы**

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (8 часов).

Практика

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения:

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по техники безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных упражнений.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявление лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать сове мнение о тренировочном процессе, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как пауэрлифтинг одна из форм здоровьясбережения.

Алгоритм учебного занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационно-методические указания	Длительность
I. **Организационный момент**			5 мин
II. **Подготовительная работа:**	*Разминка*		20 мин
III**. Основная часть занятия:**	*Упражнения*		50 мин
IV. **Заключительная часть**	*Заминка*		5 мин
Этап VII. Подведение итогов:	*Рефлексия* *Анализ деятельности*		10 мин

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение нужное для реализаций программы.

Спортивный инвентарь:

- Спортивный зал,
- Тренажеры и тренажерные устройства,
- Штанги,
- Гантели,
- Тяжелоатлетические пояса,
- Майки для жима,
- Комбинезоны для приседания,
- Бинты для приседания
- Напульсники,
- Штангетки.

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1	Скамья для жима лежа	3
2	Скамья горизонтальная	2
3	Машина для жима ногами	1
4	Тренажёр «Рама»	1
5	Тренажёр «Кроссовер»	1
6	Тренажёр «Абдоминальная скамья»	1
7	Тренажёр Смита	1
8	Тренажёр «Рычажная тяга»	1
9	Скамья наклонная	2
10	Стойка для приседаний	1
11	Стойка для блинов	4

12	Брусья настенные	1
13	Тренажёр «Локлифт»	1
14	Блин для штанги 50 кг	6
15	Блин для штанги 25 кг	18
16	Блин для штанги 20 кг	21
17	Блин для штанги 15 кг	15
18	Блин для штанги 10 кг	21
19	Блин для штанги 5 кг	16
20	Блин для штанги 2.5 кг	8
21	Блин для штанги 1,25 кг	4
22	Грифы на штангу	12
23	Замки для штанги	36
24	Коврики резиновые	4
25	Мешок боксерский	2
26	Тренажёр «Гравитон»	1
27	Велотренажер	1
28	Тренажёр «Кистевая машина»	1
29	Тренажёр «Атлет»	1
30	Тренажёр «Лидер»	1
31	Тренажёр «Тяга верхняя»	1
32	Тренажёр «Гиперэкстензия»	1
33	Тренажёр «Стол для борьбы руками»	1
36	Тренажёр «Бицепс ног»	1
37	Тренажёр «Скамья горизонтальная»	1
38	Тренажёр «Скамья для жима лежа»	3
39	Тренажёр «Пресс»	1
40	Стойка для гантелей	1
41	Стойка для приседаний	1
42	Стойка для блинов	1
43	Гантели 3 кг	2
44	Гантели 7 кг	2
45	Гантели 12 кг	2
59	Гриф для штанги	4
60	Гиря 8 кг	2
61	Гиря 16 кг	2
62	Гиря 24 кг	2

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

2.1 . Форма аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал, протоколы соревнований, грамоты

Формы демонстрации и предъявления образовательных результатов: соревнование, опрос, сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все мониторинговые исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

2.4. Оценочные материалы

Примерные вопросы для проведения оценки теоретических знаний:

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду изащите Родины.
2. Зарождение пауэрлифтинга.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике пауэрлифтинга.
7. Спортивный снаряд-штанга, инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.
9. Ведение дневника спортсмена.
10. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.
11. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.
12. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I(ю)**	**II(ю)**	**III(ю)**
53	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I(ю)**	**II(ю)**	**III(ю)**
53	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

1. Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I(ю)**	**II(ю)**	**III(ю)**
53	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
120+	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

2.5. Список литературы

Основная:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовкиспортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура испорт, 2004.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б.Тихвинского, С. В. Хрущёва. – М.: Медицина 2005.
4. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе "Москва. Издательство «Светлана П.». 2006.
5. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1.
6. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В."Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга.
7. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова,В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «САМ»,2005

Приложение

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы

«Пауэрлифтинг»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2		Вводное занятие. Правила поведения в тренажерном зале	1
3		Строевые упражнения	1
4		Методика обучения троеборца	1
5		Приседания со штангой, жим ногами.	1
6		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
7		Приседания со штангой, жим ногами.	1
8		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
9		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
10		Тренерская и судейская практика	1
11		Контрольные нормативы	1
12		Контрольные нормативы	1
13		Приседания со штангой, жим ногами.	1
14		Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
15		Спортивные игры	1
16		Тяжелоатлетическик упражнения	1
17		Гимнастические упражнения	1
18		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
19		Приседания со штангой, жим ногами.	1
20		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
21		Гимнастические упражнения	1
22		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
23		Соревновательные игры	1
24		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
25		Приседания со штангой, жим ногами.	1
26		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
27		Тяжелоатлетические упражнения	1
28		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
29		Строевые упражнения	1
30		Психологические восстановительные мероприятия	1
31		Приседания со штангой, жим ногами.	1

32		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
33		Ссоревновательные игры	1
34		Общеразвивающие упражнений с предметами	1
35		Тяжелоатлетические упражнения	1
36		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
37		Приседания со штангой, жим ногами.	1
38		Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
39		Гимнастические упражнения	1
40		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
41		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
42		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
43		Приседания со штангой, жим ногами.	1
44		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
45		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
46		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
47		Упражнения для мышц рук	1
48		Психологические восстановительные мероприятия	1
49		Приседания со штангой, жим ногами.	1
50		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
51		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
52		Тренерская и судейская практика. Теория.	1
53		Подготовка к соревнованиям	1
54		Подготовка к соревнованиям	1
55		Приседания со штангой, жим ногами.	1
56		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
57		Спортивные игры	1
58		Акробатические упражнения	1
59		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
60		Педагогические восстановительные мероприятия	1
61		Приседания со штангой, жим ногами.	1
62		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
63		Гимнастические упражнения	1
64		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
65		Упражнения для мышц рук	1
66		Педагогические восстановительные мероприятия	1
67		Приседания со штангой, жим ногами.	1

68		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
69		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
70		Упражнения для мышц рук	1
71		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
72		Педагогические восстановительные мероприятия	1
73		Приседания со штангой, жим ногами.	1
74		Легкоатлетические упражнения	1
75		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
76		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
77		Упражнения для мышц рук	1
78		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
79		Приседания со штангой, жим ногами.	1
80		Спортивные игры	1
81		Гимнастические упражнения	1
82		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
83		Упражнения для мышц рук	1
84		Психологические восстановительные мероприятия	1
85		Приседания со штангой, жим ногами.	1
86		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
87		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
88		Педагогические восстановительные мероприятия	1
89		Контрольные нормативы	1
90		Контрольные нормативы	1
91		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
92		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
93		Гимнастические упражнения	1
94		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
95		Упражнения для мышц рук	1
96		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
97		Приседания со штангой, жим ногами.	1
98		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
99		Легкоатлетические упражнения	1
100		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
101		Упражнения для мышц рук	1
102		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
103		Приседания со штангой, жим ногами.	1

104		Акробатические упражнения	1
105		Гимнастические упражнения	1
106		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
107		Строевые упражнения	1
108		Психологические восстановительные мероприятия	1
109		Приседания со штангой, жим ногами.	2
110		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
111		Акробатические упражнения	1
112		Упражнения для мышц рук	1
113		Подготовка к соревнованиям	1
114		Подготовка к соревнованиям	1
115		Приседания со штангой, жим ногами.	1
116		Акробатические упражнения	1
117		Гимнастические упражнения	1
118		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
119		Упражнения для мышц рук	1
120		Педагогические восстановительные мероприятия	1
121		Приседания со штангой, жим ногами.	1
122		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2
123		Спортивные игры	1
124		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
125		Педагогические восстановительные мероприятия	1
126		Психологические восстановительные мероприятия	1
127		Приседания со штангой, жим ногами.	2
128		Методика обучения троеборца	1
129		Спортивные игры	1
130		Легкоатлетические упражнения	1
131		Акробатические упражнения	1
132		Психологические восстановительные мероприятия	1
133		Методика обучения троеборца	1
134		Спортивные игры	1
135		Гимнастические упражнения	1
136		Упражнения для мышц рук	1
137		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
138		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
139		Спортивные игры	1
140		Гимнастические упражнения	1
141		Упражнения для мышц рук	1
142		Акробатические упражнения	1
143		Контрольные нормативы	1
144		Контрольные нормативы	1

145		Упражнения для мышц рук	1
146		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
147		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
148		Упражнения для мышц рук	3
149		Спортивные игры	1
150		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
151		Подвижные игры	1
152		Легкоатлетические упражнения	1
153		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	5
154		Упражнения для мышц рук	1
155		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
156		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
157		Подвижные игры	1
158		Акробатические упражнения	1
159		Упражнения для мышц рук	1
160		Тренерская и судейская практика. Теория.	1
161		Подготовка к соревнованиям	1
162		Подготовка к соревнованиям	1
163		Методика обучения троеборца	1
164		Подвижные игры	1
165		Легкоатлетические упражнения	1
166		Упражнения для мышц рук	1
167		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
168		Психологические восстановительные мероприятия	1
169		Методика обучения троеборца	1
170		Акробатические упражнения	1
171		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
172		Упражнения для мышц рук	1
173		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
174		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
175		Подвижные игры	1
176		Акробатические упражнения	1
177		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
178		Упражнения для мышц рук	1
179		Педагогические восстановительные мероприятия	1
180		Психологические восстановительные мероприятия	1
181		Подвижные игры	1
182		Легкоатлетические упражнения	1
183		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
184		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
185		Упражнения для мышц рук	1

186		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
187		Подвижные игры	1
188		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
189		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
190		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
191		Упражнения для мышц рук	1
192		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
193		Подвижные игры	1
194		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
195		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
196		Упражнения для мышц рук	1
197		Упражнения для мышц рук	1
198		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
199		Подвижные игры	1
200		Легкоатлетические упражнения	1
201		Тренерская и судейская практика	1
202		Тренерская и судейская практика	1
203		Подготовка к соревнованиям	1
204		Подготовка к соревнованиям	1
205		Подвижные игры	1
206		Акробатические упражнения	1
207		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
208		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
209		Педагогические восстановительные мероприятия	1
210		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
211		Подвижные игры	1
212		Тренерская и судейская практика	1
213		Контрольные нормативы	1
214		Контрольные нормативы	1
215		Упражнения для мышц рук	1
216		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
217		Подготовка к соревнованиям	1

Методические материалы

Этапы обучения пауэрлифтингу

Для групп начальной подготовки (1 год обучения):

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Для учебно-тренировочных групп (3-4 год обучения):

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и «Кандидата в мастера спорта» по пауэрлифтингу.

Для групп спортивного совершенствования (5 год обучения):

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по пауэрлифтингу, подтверждение норматива «Кандидат в мастера спорта» и выполнение норматива для присвоения звания «Мастер спорта России».

Для групп высшего спортивного мастерства (6 год обучения):

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи 1 категории, подтверждение норматива мастера спорта, выполнение норматива мастер спорта международного класса.

Основные положения о пауэрлифтинге

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно бытьс предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

•важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

•как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме,

обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

•исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;

•принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

•принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
2) варьировать число повторений;
3) изменять последовательность выполнения упражнений;
4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянномнапряжении;
6) варьировать скорость выполнения упражнений;
7) изменять время отдыха между подходами;
8) варьировать величину отягощений;
9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

•Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

•Методика супер множественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс -8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

•Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например, верхних и нижних конечностей).

•Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

•Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

•Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками,

правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

ПРИСЕДАНИЯ. 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, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027