

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
от 10.01.2023 № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»  
(силовое троеборье)

Для детей в возрасте от 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:  
педагогический коллектив  
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
Контингент.....	6
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	8
5. Оценочные материалы.....	18
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	22
7. Методические материалы .....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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». Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса – комплексной.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является пауэрлифтинг (силовое троеборье).

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг считается одним из лучших инструментов для создания идеального тела. Так же этот вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и на общее здоровье человека.

**Актуальность программы** заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений у подростков доступными средствами общей физической подготовки и элементами пауэрлифтинга, направлена не только на получение

обучающимися начальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности подростков в активных формах познавательной деятельности. Программа предполагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы. Занятия пауэрлифтингом способствуют самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и духовно-нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании единого направления в образовательном и учебно-тренировочном процессе для формирования физического и творческого развития обучающихся, чтобы на основе интереса подростков к занятиям пауэрлифтингом создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

**Отличительными особенностями** Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы** – воспитание разносторонне развитой личности, формирование культуры здорового образа жизни, содействие физическому и духовно-нравственному развитию личности посредством систематических занятий пауэрлифтингом (силовым троеборьем).

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- изучение теоретических и практических основ;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики пауэрлифтинга;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;
- обучение правилам этики

*Развивающие:*

- соразмерное развитие физических общих и специальных качеств;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

*Воспитательные задачи:*

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование познавательной активности;
- воспитание организованности, дисциплины, самодисциплины, эмоционально-ценностного отношения;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности, навыков адаптации к жизни в обществе.

**Планируемые результаты**

По итогам реализации программы, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

*Теоретические:*

1. Знание основных терминов, знание применяемых технических элементов;
2. Знание основ судейской практики. Знание правил страховки, правил оказания первой медицинской помощи.
3. Знание техники безопасности поведения на занятиях при выполнении упражнений и при обращении с инвентарём, правил поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях.

*Практические:*

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.
2. Овладение основными действиями и приёмами техники пауэрлифтинга. Умение выполнять технические действия в динамике и эффективно.
3. Овладение основами судейской и инструкторской практики.

*Личностные:*

1. Успешное завершение программы и прохождение тестов.
2. Устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни. Упорство в достижении поставленной цели.
3. Владение навыками культуры здорового образа жизни;
4. Владение навыками дисциплинированности и организованности.

**Срок и объём реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

## **Контингент обучающихся**

Программа рассчитана на контингент в возрасте 12-21 год, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость групп: 6-25 чел. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос, тестирование
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

## **3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

<b>Сфера распространения образовательной деятельности</b>	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
<b>Вид спорта</b>	Пауэрлифтинг



Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом			1										1
Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма		1				1				1			3
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1		13
Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи	1						1						2
Промежуточная аттестация								1					1
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>15</b>		<b>254</b>
2.1. Физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	18	16	10		172
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	6		88
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		84
2.2. Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	7	7	8	5		81
2.3. Промежуточная аттестация								1					1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		<b>276</b>

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

##### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1



2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом	1
4.	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	3
5.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13
6.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи	2
7.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	22

#### **4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»**

**Физическая подготовка** – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

##### ***Общезначительная подготовка (ОФП)***

Общезначительная подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

Средствами ОФП являются:

Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

- 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.

- 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате; на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, толкание гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

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

Плавание, лыжи.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Средствами СФП являются:

Упражнения для развития силы мышц ног: приседание со штангой на груди (медленное опускание и быстрое вставание); приседание со штангой широко поставленными ногами; прыжки из низкого приседа.

Упражнение для увеличения силы рук: жим штанги на скамейке под углом; сгибание и разгибание рук в наклоне с весом.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Развитие специфических качеств троеборца.

Приседание в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе. Полуприседания с большим весом, приседание с прыжками.

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.

Отжимание от брусьев, отжимание от пола с хлопками.

Жим стоя от груди и со спины, жим гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая. Тяга штанги с высокого и низкого плинта. Тяга стоя на подставке классическим стилем. Тяга с помоста стилем «сумо».

Подъем на верхние части трапециевидных мышц — «шраги».

Работа на тренажере на широчайшие мышцы спины.

Тяга штанги в наклоне к нижней части груди (ромбовидные мышцы).

Тяга штанги в наклоне к паху (трапеция).

Наклоны со штангой на плечах, изометрические упражнения.

Вставание из полного седа со штангой 50%-60% от максимального результата в приседаниях.

Приседания в уступающем режиме: 60%-70% вес 10-12 секунд; 70%-80% 6-10 сек.; 80%-90% 4-5 сек.

Приседания в «ножницы» 30%-40% от максимального в приседаниях 4-5 раз.

Приседания со штангой на плечах (плановый тренировочный все).

Жим лежа узким хватом 50%-60% от максимального веса в жиме лежа.

Жим лежа штанги со стоек (гриф находится от верхней части грудной клетки на расстоянии 7-8 см: 75%-80%.

Уступающая работа в жиме лежа 100%-110%, 3-5 сек.

Жим на наклонной скамье под углом 45 градусов вес 55%-65% от максимального результата в жиме лежа.

Разведение рук с гантелями лежа на скамейке лицом вверх.

Упражнения на спину: наклоны со штангой на плечах 40% от максимального значения в тяге.

Тяга становая из ямы, с плинтов, рывковым хватом, от колен, до колен.

### ***Специальные подводящие упражнения***

*Общеразвивающие* упражнения без предметов: вращение кистей рук; повороты и вращение головы; упражнения на растяжку мышц ног; прыжки с места в длину; бег на короткие дистанции (30м, 60м); подтягивание на перекладине; отжимание от брусьев, от пола.

*Рывковые упражнения со штангой: рывок в полуподсед (с весом 50%-60% от собственного веса); рывок в низкий сед; рывок с вися в полуподсед; рывок с вися в низкий сед; швунг рывковый.*

*Толчковые упражнения со штангой: на грудь в полуподсед; на грудь в низкий сед; на грудь с вися в низкий сед; на грудь с вися в полуподсед; швунг толчковый.*

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность.

Изучение и прием стартового положения в соревновательных упражнениях: приседании со штангой на плечах, жиме лежа на скамейке, тяги становой.

Разучивание первых фаз движений штанги в соревновательных упражнениях.

Отработка постановки ног в приседаниях с учетом гибкости в голеностопных и в тазобедренном суставах.

Изучение техники тяги становой двумя стилями: «классика» и «сумо».

Определения для себя наиболее рациональной техники.

Траектории движения штанги при опускании ее на грудь.

Отработка движения вниз в приседаниях со штангой на плечах до прямого угла в коленном суставе.

Изучение техники выполнения соревновательных упражнений.

Изучение особенностей своего телосложения с целью выбора наиболее рациональной техники.

Приседания со штангой на плечах на стул до угла 75-80 градусов в коленном суставе.

Поэтапная отработка движений соревновательных упражнений и дальнейшее совершенствование техники.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнений.

Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышенной реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

Избирательная тренировка отдельных мышц или групп мышц.

Приседание: уход в подсед; оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа; техника подведения рук под гриф штанги; вставание из подседа; порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Ритмовая структура

приседаний, фиксация, максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Жим лежа: подъем штанги от груди; положение рук, ног 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 реактивных сил при жиме лежа; ритмовая структура жима лежа; максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Тяга становая: направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и во второй фазах тяги; кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела; ритмовая структура тяги; основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги; максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге: целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения; специально-вспомогательные упражнения.

Для более эффективного изучения метод звуковой подсказки во время выполнения упражнения.

Общий разбор конкретных ошибок сразу после выполнения упражнения.

#### Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	<b>Физическая подготовка</b>	172
1.1.	Общая физическая подготовка	88
1.2.	Специальная физическая подготовка	84
2.	<b>Техническая подготовка</b>	81
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	1
	<b>Итого:</b>	254

#### *Месячное планирование для начинающих*

В месячный план их нагрузки включают количество подъемов штанги (КПШ) и объем общей физической подготовки в часах. Интенсивность тренировочной нагрузки на этом этапе не планируется. Здесь главная задача — обучить молодых атлетов основам техники выполнения упражнений. На занятиях они не должны поднимать штангу субмаксимального и максимального веса. Это можно делать только на соревнованиях. Кроме технических навыков, новички должны получить разностороннюю общефизическую подготовку и приучить себя к регулярным тренировкам. При проведении занятий с начинающими спортсменами используется групповой метод обучения. Он хорош тем, что все спортсмены один за другим повторяют показанное тренером соревновательное упражнение и когда

тренер указывает на ошибку одного ученика, другие стараются ее не повторять. Тренировочный урок должен обязательно начинаться со специальной разминки. Помимо общего разогревающего воздействия на организм, разминка оказывает местное влияние на связочно-мышечный аппарат: ускоряет биохимические реакции.

В первом месячном тренировочном цикле спортсмен новичок должен научиться принимать правильное стартовое положение во всех соревновательных упражнениях. Здесь ставятся следующие задачи: общее укрепление основных мышечных групп связок и знакомство с техникой соревновательных упражнений. Техника, правильно освоенная на начальном этапе обучения — залог высоких результатов в будущем. Тренировочные занятия в первые две недели направлены на общее укрепление основных мышечных групп и разучивание элементов техники соревновательных упражнений посредством вспомогательных упражнений. Тренировка непосредственно соревновательных упражнений предполагается начинать с третьей недели, когда отдельные элементы будут уже освоены.

#### План первого месяца занятий для начинающих спортсменов.

№	Наименование упражнений	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя		
		Вт	Чт	Сб	Вт	Чт	Сб	Вт	Чт	Сб	Вт	Чт	Сб
1.	Приседание со штангой на спине на скамейку.	1			1			1					3
2.	Приседание со штангой на груди на скамейку.			1			2				1		
3.	Приседание соревновательное.									2	4		4
4.	Приседание в «глубину».	5				5						4	
5.	Жим ногами.			4			5			4			
6.	Разгибание бедра.		5		5			4					5
7.	Жим лежа соревновательный.							2		1		3	
8.	Жим лежа средним хватом.			2			3						1
9.	Жим лежа узким хватом.	2			2		1				2		
10.	Жим сидя под углом.		3			3			3				
11.	Отжимание на брусьях.		4			4			4		5		
12.	Отжимание от пола.	4		3	3			3		3			

13.	Разведение грудных мышц.	3			4		4		5		3		2
14.	Стартовое положение в тяге.		1			1			1			1	
15.	Тяга с плинтов.		2			2			6				
16.	Тяга до колен.								2				
17.	Тяга соревновательная.											2	

Цифры, находящиеся в вертикальных графах таблицы, показывают какие, и в каком порядке применяются упражнения в тренировках.

Для освоения и совершенствования техники тяжелоатлетические упражнения целесообразно делать 3-4 подхода по 2-6 повторений в одном подходе. На данном этапе тренировочный вес определяется следующим образом так, чтобы новичок мог поднять не менее 5-6 раз за 1 подход без особого напряжения. Тренировочные нагрузки увеличиваются постепенно. При планировании объема и интенсивности нагрузки необходимо варьировать в недельных и месячных циклах.

#### *Недельное планирование*

На данном этапе объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги (КПШ). Усредненная относительная интенсивность не обобщается, т.к. предел возможностей новичка выявить трудно, поэтому веса обозначаются знаком «X», например, X/6 х 3, где X-вес, 6-количество повторений, 3-количество подходов.

Примерное недельное планирование месячного плана:

Первый день (вторник).

1. Приседание со штангой на спине: Xкг/6 х 2; X+10кг/5 х 2; X+15кг/4 х 4 (38раз).
2. Жим лежа узким хватом: Xкг/5 х 2; X+5кг/5 х 2; X+10кг/5 х 4 (35раз).
3. Разведение грудных мышц на скамье: 8раз х 5 п. (40раз).
4. Отжимание от пола: 6раз х 6 п. (36раз).
5. Приседание «в глубину»: 6раз х 6 п. (36раз).
6. Пресс на наклонной доске: 12раз х 4 п.

Всего 73/164 (первое число показывает КПШ в изучаемых упражнениях, второе КПШ в общефизических и вспомогательных).

Второй день (четверг).

1. Стартовое положение в тяге: 5раз х 4 п. (20раз).
2. Тяга с плинтов, гриф выше колен: Xкг/6 х 1; X+10кг/6 х 2; X+15кг/5 х 4 (32раза).
3. Жим лежа под углом: Xкг/5 х 2; X+5кг/4 х 2; X+10кг/4 х 4 (24раза).
4. Отжимание на брусьях: 6раз х 5 п. (30раз).
5. Разгибание бедра: 10раз х 5 п. (50раз).
6. Наклоны через «козла»: 10раз х 4 п. (40раз).

Всего 56/120.

Третий день (суббота).

1. Приседание со штангой на груди на скамейку: Xкг/5 х 2; X+10кг/5 х 2; X+15кг/5 х 4 (40раз).
  2. Жим лежа средним хватом: Xкг/8 х 1; X+5кг/6 х 2; X+10кг/4 х 5 (40раз).
  3. Отжимание от пола: 8раз х 5 п. (36раз).
  4. Жим ногами: 6раз х 6 п. (36раз).
  5. Прыжки на «козла»: 8раз х 4 п. (32раза).
- Всего 80/108, всего за неделю 209/392.

Из составленного плана видно, что количество упражнений на общую физическую подготовку превалирует над количеством упражнений на специальную физическую подготовку. Соревновательные упражнения используются в тренировках новичков, только начиная с третьей недели, причем максимальные веса на тренировках не поднимаются вообще.

Чтобы обеспечить дальнейший рост спортивной результативности необходимо непрерывно развивать функциональные возможности организма атлета. Это достигается за счет систематического повышения нагрузки и тщательно развернутого планирования.

В соответствии с задачей постоянного повышения нагрузки планирование тренировок на этом этапе, в пауэрлифтинге должно предусматривать следующие пункты: совершенствования общего физического развития; дальнейшее развитие специальных физических качеств; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовки.

С ростом мастерства атлета неизбежна узкая специализация, которая приведет к снижению удельного веса общей физической подготовки. При этом акцент делается на развитие тех качеств спортсмена, которые непосредственно или косвенно влияют на повышение результата или улучшают условия восстановления и повышения работоспособности. При планировании нагрузки на данный период тренер должен исходить из количества соревнований, в которых будет участвовать спортсмен (главные — май; основные — ноябрь, февраль; отборочные — октябрь, январь). От этого зависит распределение объема и интенсивности по месяцам.

*Месячное планирование для подготовки к соревнованиям.*

Также, как и в группе начинающих спортсменов, тренировочные занятия в этой группе ведется по единому плану, и объем нагрузки планируется в количествах подъема штанги (КПШ). Но сам принцип составления плана иной, поскольку у разрядников уже можно определить их лучшие результаты в каждом соревновательном упражнении, поэтому нагрузка выражается в процентах от лучших результатов. Основная задача атлетов на этом этапе подготовки — довести до совершенства свое техническое мастерство и подготовить опорно-двигательный аппарат к соревновательным нагрузкам, в соревновательном цикле упор делается на развитие силовых качеств.



Первая неделя (вторник):

1. Жим соревновательный: 70%/3 x 2; 80%/3 x 2; 85%/2 x 3.
2. Приседания соревновательные: 70%/3 x 2; 80%/3 x 4.
3. Жим вспомогательный: 60%/5 x 1; 70%/5 x 4.
4. Грудные мышцы: 10раз x 5п.
5. Наклоны через «козла»: 10раз x 4 п.

Четверг:

1. Тяга до колен: 55%/4 x 1; 65%/5 x 2; 75%/2 x 4.
2. Жим соревновательный: 50%/6 x 1; 60%/6 x 2; 70%/6 x 3.
3. Отжимание на брусьях: 8раз x 5 п.
4. Тяга с плинтов: 70%/5 x 1; 80%/4 x 2; 90%/3 x 3.
5. Пресс: 12раз x 5п.

Суббота:

1. Приседания соревновательные: 65%/5 x 1; 75%/3 x 4.
2. Жим соревновательный: 60%/4 x 1; 70%/3 x 2; 80%/3 x 4.
3. Приседание «в глубину»: 6раз x 5 п.
4. Жим гантелей стоя: 8раз x 5п.
5. Наклоны сидя со штангой: 6раз x 5п.
6. Прыжки на «козла»: 8раз x 4 п.

Воскресенье:

1. Тяга соревновательная: 50%/4 x 2; 60%/3 x 3.
2. Тяга из ямы: 50%/4 x 4.
3. Отжимание на брусьях: 8раз x 5 п.
4. Жим гантелей лежа: 6раз x 4п.
5. Пресс: 15раз x 5п.

Вторая неделя (вторник):

1. Приседания соревновательные: 80%/3 x 3; 85%/2 x 3.
2. Жим соревновательный: 70%/3 x 2; 80%/2 x 2; 90%/1 x 2.
3. Приседание со штангой на груди: 35%/5 x 2; 45%/5 x 4.
4. Трицепс на блоке: 8раз x 5п.
5. Наклоны со штангой стоя: 5раз x 5п.

Четверг:

1. Жим вспомогательный: 40%/5 x 1; 50%/5 x 2; 60%/5 x 4.
2. Тяга соревновательная: 70%/3 x 2; 80%/3 x 3; 85%/2 x 3.
3. Тяга в наклоне: 8раз x 5п.
4. Разгибание бедра: 10раз x 5п.
5. Прыжки на «козла»: 6раз x 5 п.
6. Пресс: 12раз x 4п.

Суббота:

1. Приседания соревновательные: 60%/6 x 1; 70%/6 x 4.
2. Жим соревновательный: 60%/4 x 4; 70%/3 x 2; 80%/3 x 5.
3. Грудные мышцы: 10раз x 5п.
4. Приседание «в глубину»: 5раз x 5 п.
5. Наклоны через «козла»: 10раз x 4 п.

Воскресенье:

1. На грудь в полуподсед: 20%/4 x 2; 25%/3 x 2.
2. Тяга станова: 50%/5 x 1; 60%/3 x 2; 65%/2 x 4.
3. Жим гантелей стоя: 6раз x 5п.
4. Тяга на блоке: 8раз x 5п.
5. Пресс: 15раз x 5п.

В данном плане в соревновательном цикле основной упор делается на развитие силовых качеств. На первую неделю приходится максимальный объем нагрузки. На вторую и третью неделю запланированы подъемы 80-85% весов, подготавливающие к 90% весам четвертой недели, на которой интенсивность нагрузки будет максимальной, а объем минимальным.

#### *Недельное планирование.*

Из данного плана очень хорошо видна тенденция повышения интенсивности: первая неделя — 70% от максимальной, вторая — 75%, третья — 76%, четвертая — 77%. Такой вариант нагрузки является подводящим к соревнованиям, хотя интенсивность и возрастает, но снижается объем КППШ. Это дает возможность повышения общего тонуса организма и позволяет спортсмену адаптироваться к большой интенсивности.

### **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются промежуточная аттестация и текущий контроль.

#### **Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

#### **Промежуточная аттестация**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- выявление уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации:

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/беседа
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

#### **Система и критерии оценок при проведении аттестации**

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технической подготовке:

- физическая подготовка – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- техническая подготовка – выполнение контрольных упражнений по технической подготовке.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

### **Комплексы контрольных нормативов практической подготовки для оценки результатов освоения программы**

***Методика выполнения контрольных упражнений по физической подготовке***

***Бег 30 м с высокого старта.*** Бег выполняется с высокого старта по общепринятым правилам. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Прыжок в длину с места.*** Исходное положение на контрольной линии, ноги на ширине плеч. Не переступая линии, делая махи руками вдоль туловища с силой толчком двух ног и махом рук снизу вверх, выполняет прыжок. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

***Отжимание в упоре лёжа.*** Проводится по общепринятой методике. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90<sup>0</sup>. Юноши отжимаются от пола, девушки от скамейки.

## Контрольные нормативы по физической подготовке (ОФП и СФП)

№ п/ п	Наименование упражнений	Оцен ки	Юноши					Девушки				
			11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	19-21 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	19-21 лет
1	Бег 30 м с высокого старта, с	сдано	6.2	5.6	5.4	5.2	5.0	6.4	6.0	5.6	5.4	5.2
		не сдано	Больше 6.2	Больше 5.6	Больше 5.4	Больше 5.2	Больше 5.0	Больше 6.4	Больше 6.0	Больше 5.6	Больше 5.4	Больше 5.2
2	Прыжок в длину с места (2 попытки)	сдано	150	160	180	200	210	140	155	175	190	200
		не сдано	Меньше 150	Меньше 160	Меньше 180	Меньше 200	Меньше 210	Меньше 140	Меньше 155	Меньше 175	Меньше 190	Меньше 200
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре пола, кол-во раз	сдано	15	18	20	25	30	10	12	15	18	20
		не сдано	Меньше 15	Меньше 18	Меньше 20	Меньше 25	Меньше 30	Меньше 10	Меньше 12	Меньше 15	Меньше 18	Меньше 18
		не сдано	Меньше 15	Меньше 18	Меньше 20	Меньше 25	Меньше 30	Меньше 10	Меньше 12	Меньше 15	Меньше 18	Меньше 18

### Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

## Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	оценка	
	сдано	Не сдано
1. Жим лёжа (50%)	6 и больше	Меньше 6
2. Становая тяга (70%)	6 и больше	Меньше 6
3. Приседания (70%)	6 и больше	Меньше 6

Примечание:

Юноши – в % от собственного веса

Девушки – ½ собственного веса.

**Оценка технической подготовки:**

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

### Контрольные вопросы теоретической подготовки

для оценки результатов освоения программы

*Методика проведения контроля по теоретической подготовке.*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме опроса, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано»/«не сдано».

### Вопросы по теоретической подготовке

Вопросы	Ответы
1. Где и когда зародился пауэрлифтинг	США, конец 40-х годов 20 века
2. Что означает слово Powerlifting	Силовой подъём, подъём силой.
3. Чем отличается пауэрлифтинг от силового троеборья	Один и тоже вид спорта. Название одного вида спорта (англ., рус.)
4. Существующие способы хватов грифа штанги руками	- хват сверху, - хват снизу, - в «замок», - разнохват.
5. Сколько и какие упражнения входят в регламент соревнований по пауэрлифтингу	Три: - приседание со штангой на плечах, - жим лёжа штанги, - тяга становая)
6. Разрешённая ширина и толщина пояса (ремня) .	Ширина не более 10 см., толщина не более 13 мм.
7. Количество зачётных подходов на соревнованиях	Девять (три в приседании, три в жиме, три в тяге)
8. Первый руководитель пауэрлифтинга СССР	Власов Ю.П., олимпийский чемпион по

	тяжёлой атлетике
9. Команды, подающие судьям для упражнения в приседании со штангой на плечах.	Команда «Сесты», одновременно опускается поднятая вверх рука, по окончании упражнения команда «на стойки»
10. Описать две ошибки в приседаниях	1. Не соблюдение команд судьи, 2. Сваливание или бросание штанги на помост.
11. Три упражнения для развития силы ног	Приседание со штангой, Тренажёр «ГАК», Жим ногами на тренажёре.
12. Описать две ошибки в жиме лёжа штанги	1. Не соблюдение паузы штанги лежащей на груди 2. Отрыв головы.
13. Команды для упражнения жима лёжа	«Старт», «Жать», «На стойки»
14. Название хватов в упражнении жим лёжа	«Классический», «Широкий», «Узкий».
15. Команда, подаваемая судьям для упражнения тяга становая	«Опустить»
16. Название обуви пауэрлифтера для приседания	Штангетки
17. Упражнение, развивающие силу бицепса плеча	Сгибание рук с отягощением
18. Описать две ошибки в тяге становой	1. Не выпрямленные колени в финальном положении 2. Бросание штанги на помост без сопровождения её руками.
19. Назвать упражнения, в каких соревновались спортсмены на первых соревнованиях по пауэрлифтингу	1. Тяга штанги на бицепс плеча 2. Приседание со штангой 3. Жим лёжа штанги.
20. Три упражнения для развития силы спины.	1. Тяга становая 2. Наклоны со штангой на плечах 3. Гиперэкстензия.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Организационно-педагогические условия**

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях
- текущий контроль и промежуточная аттестация

Наполняемость групп: 6-25 чел.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 15 мин)

**Режим занятий**

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

Условия комплектования групп,  
объём недельной учебно-тренировочной нагрузки

группы	год обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
СОГ	1	12-21	6	до 6*	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Спортивно-оздоровительные группы в пауэрлифтинге формируются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Учитывая специфику силового троеборья, в группы принимаются все желающие заниматься пауэрлифтингом с 12-летнего возраста и старше, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные к занятиям врачом.

Требования к уровню подготовленности для поступающих не предъявляются.

При наличии вакантных мест зачисление в спортивно-оздоровительные группы возможно в течение года.

В связи с тем, что пауэрлифтинг является силовым видом спорта, где большинство упражнений выполняется с тяжелым снарядом штангой, возраст юношей и девушек может различаться.

## **6.2. Материально-технические условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Тренировочные занятия проводятся в тренажёрном зале с соблюдением всех норм и правил техники безопасности при организации и проведении тренировочных занятий.

Тренажерный зал и оборудование, вспомогательные помещения отвечают всем требованиям СанПиНа и правилам проведения соревнований.

Для организации учебной работы используется тренажерный зал, универсальный спортивный зал и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Занятия и соревнования проводятся при наличии специального оборудования и инвентаря.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Тяжелая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, В.Ф. Скотников и др., М. Советский спорт, 2005. 108 с.

2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.

3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.

4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

### *Аудиовизуальные средства*

Видеоматериалы различной тематики

### *Интернет-ресурсы*

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).

3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

7. Всероссийская федерация пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>

8. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>

9. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)

10. Спортивная федерация Нижегородской области по пауэрлифтингу (<https://нижегородский-пауэрлифтинг.рф>)