

Управление образования молодежной политики и спорта Пильнинского муниципального
округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08.2026



Утверждено
директором МБУ ДО ДЮЦ
Шпеньковой Н.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Зиновьев Иван Александрович
тренер-преподаватель

рп Пильна
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
2.1.Календарный план график	8
3. Содержание программ	9
4.Формы аттестации	18
5.Материально-техническое обеспечение Программы	19
6.Список литературы	19
Приложение 1	21
Приложение 2	23
Приложение 3	26

Введение.

Пауэрлифтинг (с английского языка power-«сила», lif t-«поднимать») или силовое троеборье, относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена:

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

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются» сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы. Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы).

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее-Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке,

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

Программа разработана на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
6. Устава МБУ ДО ДЮЦ

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран — участниц международных соревнований. В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях - приседании, жиме лежа и тяге, подъем штанги происходит исключительно за

счет силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъем силой». Надо сказать, что вышеназванные соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта (борцам, метателям, толкателям ядра и т.п.). Техника их выполнения относительно проста. Поэтому они являются доступными практически для всех

желающих заниматься силовой подготовкой.

Новизна Программы состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах,

армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой, знаний здорового питания. Помогает подросткам в самореализации, самоутверждении в жизни общества.

Научно-педагогическая обоснованность Программы заключается в использовании как традиционных, так и современных инновационных подходов в организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования. Отправной точкой проектирования программы является изучение и систематизация научного, методологического и практического опыта решения проблемы сохранения и укрепления здоровья и развития массового спорта в России.

Цель: создание условий для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Обучение детей пауэрлифтингу силовым троеборьем;
3. Самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
4. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
5. Достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
6. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
7. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Адресат Программы. К тренировочному процессу допускаются все желающие юноши и девушки 11-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Оптимальное количество обучающихся в группах 15-20 человек. Продолжительность занятий, обучающихся: 6 академических часов в неделю (занятия проходят три раза в неделю)

Сроки реализации Программы. Программа рассчитана на 36 учебные недели (216 часов в год). Срок реализации программы – 3 года, общий объем 648 часов .

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, учащиеся должны *знать*:

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

уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях;
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
3. Владеть техникой пауэрлифтинга, предусмотренной программой;
4. Иметь спортивный разряд;

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа разработана на основе **следующих принципов**:

1.Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех

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

2.Принцип преемственности - определяет последовательность изложения

программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить

в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3.Принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности

юного спортсмена, вариативность программного материала для практических

занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и

нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

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

2. Учебный план

№	Разделы подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	122	100	88
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	96	104
4.	Участие в соревнованиях	4	8	10
5.	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4
	Всего часов	216	216	216

2.1.Календарный план – график

1 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	6	2				2		2		
2	ОФП	122	16	16	14	14	10	14	14	12	12
3	СФП	80	8	10	8	8	8	10	8	12	8
4	Участие в соревнованиях	4			2				2		2
5	Итоговая (промежуточная) аттестация	4				2					2
7	Итого	216	26	26	24	24	20	24	26	24	22

2 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	8	2				2		2		2
2	ОФП	100	16	16	14	12	10	8	8	8	8
3	СФП	96	8	10	8	8	8	16	14	16	8
4	Участие в соревнованиях	8			2	2			2		2
5	Итоговая (промежуточная) аттестация	4				2					2

6	Итого	216	26	26	24	24	20	24	26	24	22
---	-------	------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

3 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	10	2		2		2		2		2
2	ОФП	88	14	14	12	12	8	8	8	6	6
3	СФП	104	10	10	8	8	10	16	14	18	10
4	Участие в соревнованиях	10		2	2	2			2		2
5	Итоговая (промежуточная) аттестация	4				2					2
6	Итого	216	26	26	24	24	20	24	26	24	22

3.Содержание программы

3.1Содержание первого года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1.Теоретическая подготовка (6 ч)			
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок	2	Противопожарная и антитеррористическая безопасность. Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма, правильная разминка, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.
1.2	Обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.	2	Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.
1.3	Гигиена, закаливание, режим	2	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

	и питание спортсмена.		Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и Общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
2.Общая физическая подготовка (122 ч)			
2.1	Общая физическая подготовка без предметов	8	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.
		10	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 разноименно во время движения шагом бегом. Упражнения вдвоем, сопротивлением. Отталкивание.
		12	Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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.
		14	Упражнения для всех частей тела: сочетания Движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с Наклоном и движением выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование Правильной осанки, упражнения растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
2.2	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом.	14	Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом.
2.3	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах	16	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.
2.4	Общая физическая	16	Упражнения Кувырки. Упражнения стойки;

	подготовка: упражнения из акробатики		Упражнения перевороты.
2.5	Общая физическая подготовка: подвижные игры	16	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.
2.6	Общая физическая подготовка: спортивные игры	16	Мини-футбол, баскетбол, настольный теннис
3 Специальная физическая подготовка (80 ч)			
3.1	Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	40	Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация Штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.
3.2	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	40	Приседания. Приседания 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. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания 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, задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.
--	--	--	--

3.2 Содержание второго года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1.Теоретическая подготовка (8 ч)			
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок	2	Противопожарная и антитеррористическая безопасность. Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма, правильная разминка, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.
1.2	Методика обучения	2	Обучение и тренировка Единый процесс. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Контроль и исправление ошибок.
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и Общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
	О строении Функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.
2.Общая физическая подготовка (100 ч)			
2.1	Общая физическая подготовка без предметов	8	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.
		8	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 разноименно во время движения шагом бегом. Упражнения вдвоем, сопротивлением. Отталкивание.
		8	Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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.
		10	Упражнения для всех частей тела: сочетания Движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с Наклоном и движением выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование Правильной осанки, упражнения растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
2.2	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметом.	10	Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом.
2.3	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах	10	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.
2.4	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики	10	Упражнения Кувырки. Упражнения стойки; Упражнения перевороты.
2.5	Общая физическая подготовка: легкая атлетика	12	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.
2.6	Общая физическая подготовка: подвижные игры	12	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.
2.7	Общая физическая подготовка:	12	Мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, ручной мяч

	спортивные игры		
3 Специальная физическая подготовка (96 ч)			
3.1	Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	42	Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация Штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. Кинематика перемещений и усилий в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата.
3.2	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	54	Приседания. Приседания 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. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания 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, задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.
--	--	--

3.3 Содержание третьего года обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1. Теоретическая подготовка (10 ч)			
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок	2	Противопожарная и антитеррористическая безопасность. Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма, правильная разминка, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.
1.2	Методика обучения	2	Обучение и тренировка Единый процесс. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Контроль и исправление ошибок.
1.3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и Общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	2	Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.
1.5	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	2	Основные параметры движения штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер

			изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
2.Общая физическая подготовка (88 ч)			
2.1	Общая физическая подготовка без предметов	8	Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.
		8	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 разноименно во время движения шагом бегом. Упражнения вдвоем, сопротивлением. Отталкивание.
		6	Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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 ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов дополнительными пружинящими
		8	Упражнения для всех частей тела: сочетания Движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с Наклоном и движением выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование Правильной осанки, упражнения растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
2.2	Общая физическая подготовка:	8	Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным

	общеразвивающие упражнения с предметом.		мячом.
2.3	Общая физическая подготовка: упражнения на гимнастических снарядах	8	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.
2.4	Общая физическая подготовка: упражнения из акробатики	8	Упражнения Кувырки. Упражнения стойки; Упражнения перевороты.
2.5	Общая физическая подготовка: легкая атлетика	10	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.
2.6	Общая физическая подготовка: подвижные игры	12	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.
2.7	Общая физическая подготовка: спортивные игры	12	Мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, ручной мяч
3 Специальная физическая подготовка (104 ч)			
3.1	Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	46	Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация Штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

			Кинематика перемещений и усилий в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата.
3.2	Специальная физическая подготовка: развитие специфических качеств троеборца	58	Приседания. Приседания 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. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания 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, задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

4.Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении Программы. Текущий контроль осуществляется на учебных занятиях в виде наблюдения, контрольных тренировок, соревнований.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце этапа обучения (май), по итогам промежуточной аттестации учащиеся переводятся на следующий этап обучения. По завершении Программы, учащиеся проходят итоговую аттестацию. Формами проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП. Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении №1.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП по пятибалльной системе. Для перевода на следующий этап обучения учащийся должен выполнить не менее чем на «3» балла.

5. Материально-техническое обеспечение Программы

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

6.Список литературы для педагога

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смолов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

Список литературы для учащихся

- 1 Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 112 с.
- 2 Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991 - № 5 - С. 24- 36
- 3 Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980 - 176 с.
- 4 Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке/ Воробьев, А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1977 - 255с.
- 5 Даубарс, Э. Арнольд Шварцнегер рекомендует: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1989 - 32 с.
- 6 Даубарс, Э. Проблемы увеличения мышечной массы в культуризме: Методическое пособие/ Э. Даубарс – Клайпеда, 1990 – 34 с.
- 7 Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998 – 224 с.
- 8 Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989 - № 4 - С. 13 - 15
- 9 Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992 -№ 2 - С. 45 –48 с

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Приложение №1

Контрольные нормативы итоговой (промежуточной) аттестации

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	уровень					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м	12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
		15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
		16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
		17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12-13	150	190	205	140	180	200
		13-14	160	195	210	145	180	200
		14-15	175	205	220	155	185	205
		15-16	180	210	230	160	190	210
		16-17	190	220	240	160	190	210
		17-18	190	225	245	165	190	210
Силовая выносливость	Подъем туловища (за 1 мин)	12-13	20	25	30	18	21	27
		13-14	28	35	40	23	29	36
		14-15	30	37	45	26	35	38
		15-16	34	38	50	30	38	44
		16-17	36	45	55	34	40	48
		17-18	40	50	60	35	45	50

Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12-13	12	15	20	6	8	10
		13-14	15	20	25	8	10	15
		14-15	25	28	34	10	12	16
		15-16	28	34	39	12	16	20
		16-17	30	35	42	20	23	25
		17-18	42	45	50	21	24	26
	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа(девочки)	12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18

Практические материалы недельных учебно-тренировочных занятий

(в течении месяца)

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку.
Х6рХ2п, Х+Юкг 5рХ6п(42).
2. Жим лежа: Х 6рХ2п, Х+5кг 6рХ5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: 6рХ6п (36).
5. Пресс: 8рХ5п (40).

Тренировка №2

1. Жим гантелей лежа на скамейке:
Х 8рХ6п (48).
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч):
8рХ6п (48).
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо»):
Х 5рХ2п, Х+10кг 5рХ2п, Х+15кг 4рХ5п (40).
4. Приседания со штангой «в ножницах»:
Х 5р+5рХ5п (25).
5. Гиперэкстензии:
10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:
Х 6рХ1 п, Х+10кг 5рХ2п, Х+ 15кг 5рХ5п (41).
2. Жим лежа узким хватом:
Х 6рХ1п, Х+5кг 6рХ2п. Х+10кг5рХ5п(43).
3. Разведение рук с гантелями лежа:
10рХ5п (50).
4. Наклоны сидя:
5рХ5п (25).

2 неделя

Тренировка №1

1. Приседание со штангой на спине на скамейку:
Х 8рХ2п, Х+10кг 6рХ2п, Х+20кг 4рХ5п (48).

2. Жим лежа: X 6рХ2л, X+5кг 6рХ5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 10рХ5п (50).
5. Приседание «в глубину»: 6рХ5п (30).
6. Гиперэкстензия: 10рХ5п (50).

Тренировка №2

1. Тяга с плинтов гриф выше колен:
X 6рХ1п, X+Юкг 6рХ2л, X+20кг" 5рХ5п(43).
2. Жим сидя под углом: X 5рХ1п, X+5кг 5рХ2п, X+Юкг 4рХ5п (35).
3. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).
4. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).
5. Жим ногами: 8рХ6п (48),
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:
X 6рХ1 п, X+10кг 6рХ2п, X+15кг 5рХ5п (43).
2. Жим лежа средним хватом:
X 5рХ1п. X+5кг 5рХ2п, X+Юкг 5рХ5п (40).
3. Разведение рук, с гантелями лежа: 10рХ5п (50).
4. Отжимания на брусьях: 8рХ5п (40).
5. Приседание со штангой на груди на скамейку: X 5рХ2п, X+ 10кг4рХ4п (26).
6. Наклоны со штангой сидя: 5рХ5п (25).

3 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:
X 6рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (36).
2. Жим лежа средним хватом:
X 5рХ1п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).
3. Отжимание от пола: (руки шире плеч). 10рХ5п (50).
4. Жим ногами: X 8рХ1 п, X+ 10кг 8рХ1п, X+20кг 6рХ5п (46).
5. Наклоны со штангой стоя: 5рХ5п (25)..

Тренировка №2

1. Тяга до колен: X 5рХ1 п, X+10кг 5рХ2п, X+15кг 4рХ5п (35).
2. Жим гантелей лежа: 6рХ6п (36).
3. Отжимания от брусьев: 8рХ5п (40).
4. Подъем на бицепсы: 10рХ5п (50).

5. Приседания «в глубину»: 5рХ5п (25).
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

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

2. Жим лежа широким хватом:

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

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

4. Трицепсы на блоке: 10рХ5п (50).

5. Гиперэкстензии: 10рХ5п (50).

4 неделя

Тренировка №1

1. Приседание классическое:

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

2. Жим лежа средним хватом:

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

3. Отжимание на брусьях: 8рХ5п (40).

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

5. Приседание со штангой на груди;

Х 5рХ2п, Х+10кг 4рХ5п (30).

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

Тренировка №2

1. Жим лежа средним хватом:

Х6рХ1п, Х+10кг 5рХ1п, Х+15кг 4рХ5п(31).

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

3. Тяга в наклоне: 6рХ5п (30).

4. Жим широким хватом:

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

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

6. Приседания «в глубину»: 6рХ6п (25).

Тренировка №3

1. Приседание классическое:

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

2. Жим лежа классический:

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

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

4. Отжимание от пола (руки шире плеч): 8рХ5п (40).
5. Гиперэкстензии: 10рХ4п (40).
6. Пресс: 10рХ4п (40).

Приложение № 3

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- Лица, достигшие 13-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

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

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

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

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная

обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

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

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

Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

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

Обучающимся запрещается:

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

- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

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

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

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