

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Климовская детско-юношеская спортивная школа**

**Принята:**

на заседании педагогического  
совета МБУДО  
Климовская ДЮСШ

Протокол

№ 2 от 30.12.2021 года

**Утверждено:**

Приказом МБУДО  
Климовской ДЮСШ

№ 1/3 от 10.01.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

**Разработчик:**

Гулидова Мария Александровна  
тренер – преподаватель высшей категории  
мастер спорта России международного  
класса по пауэрлифтингу

**Рецензенты:**

Ермаченко Андрей Васильевич  
тренер – преподаватель высшей категории

Заложков Сергей Владимирович  
Старший тренер сборных команд  
России по жиму лёжа  
тренер – преподаватель высшей категории

**Климово 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	13
5. Система контроля и зачётные требования.....	21
6. Информационное обеспечение программы.....	23

## 1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования (сокращённое наименование: МБУДО Климовская ДЮСШ) в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральным стандартом по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённого приказом Минспорта России № 1121 от 07.декабря 2015 года;

4. «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минобрнауки от 29.08.2013 года № 1008;

5. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125;

6. «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», письмо Минспорта России от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554;

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг направлена на создание условий, направленных на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу рассчитана на детей, подростков и молодых людей.

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий видом спорта пауэрлифтинг.

### **Задачи:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

5. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.

6. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

7. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

**Реализация общеразвивающей программы по пауэрлифтингу направлена:**

1. Привлечение детей и молодёжи к активным занятиям физической культурой и спортом;

2. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

**Пауэрлифтинг** (с английского языка powerlifting; power – сила, lift - поднимать). Пауэрлифтинг – современный динамично развивающийся вид спорта включает в себя три дисциплины:

1. **Троеборье** – дисциплина вида спорта пауэрлифтинг имеет самостоятельную структуру соревнований, включена в ЕВСК;

2. **Троеборье классическое** – дисциплина вида спорта пауэрлифтинг имеет самостоятельную структуру соревнований, включена в ЕВСК;

3. **Жим** – дисциплина вида спорта пауэрлифтинг имеет самостоятельную структуру соревнований, включена в ЕВСК.

Пауэрлифтинг - состоит из трёх основных движений:

- 1. приседания со штангой на спине;

- 2. жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;

- 3. становая тяга.

Пауэрлифтинг определяет развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости, психологической устойчивости спортсменов. Оказывает гармоничное влияние на физическое развитие организма.

**Срок обучения по программе составляет 1 год.**

**Минимальный возраст детей** для зачисления на обучение по программе составляет 10 лет.

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, количество учебных часов и рабочих недель представлены в (Таблице № 1)

*Таблица № 1*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Рекомендуемое количество учащихся в группе	Учебная нагрузка в неделю (кол-во часов)	Учебная нагрузка в год 36 недель
1 год	10 лет	15 - 25	1	36

**Актуальность данной образовательной общеразвивающей программы** выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической

культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Образовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

**Условия зачисления обучающихся.** В спортивную школу зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно «Правил приема, обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Климовскую детско-юношескую спортивную школу.

**Кадровое обеспечение программы:**

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

**Особые условия допуска к работе:** Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся 2 раза в год, согласно локальным нормативным актам МБУДО Климовской ДЮСШ.

*Формы и режим занятий.* Учебный год длится с 1 сентября по 31 мая, 36 недель. Групповые занятия проводятся 1 раза в неделю, 1 академического час равен по времени 45 минут.

Расписание занятий отделения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Группа комплектуется из 15-20 обучающихся. Это позволяет тренеру-преподавателю правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

*Результаты освоения программы.* По окончании года обучения обучающиеся:

- будут знать об особенностях зарождения, истории пауэрлифтинга;
- будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пауэрлифтингом и правила его предупреждения;
- будут владеть основами судейства;
- будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

*Форма проведения итогов реализации программы.*

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, согласно локальным нормативным актам МБУДО Климовской ДЮСШ.

## 2. Учебный план

Учебный план Программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Основной целью учебного плана является содействие реализации программы.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель практических и теоретических занятий.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается примерно 31 мая.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно на базе ДЮСШ.

Программа рассчитана на 108 часов в год при недельной нагрузке 3 часа. Один академический час составляет 45 минут.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией школы с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

### Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	15
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	4
Тактическая подготовка	3
Промежуточный контроль и итоговая аттестация	1
<b>Всего часов (36 недель по 1 часу)</b>	<b>36</b>

**Годовой учебно-тематический план-график  
для спортивно-оздоровительных групп по  
пауэрлифтингу**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретические занятия	0,34	0,34	0,34	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	3
2	ОФП	1,6	1,7	1,7	1,7	1,6	1,7	1,7	2,1	1,2	15
3	СФП	0,28	1,68	1,18	1,2	0,3	1,2	1,18	1,78	1,2	10
4	Техническая подготовка	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,46	0,46	0,44	4
5	Тактическая подготовка	0,34	0,34	0,34	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	3
6	Соревнования	В течении года									
7	Контрольные нормативы		0,5							0,5	1
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

**Календарный учебный график**

дата месяц																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<b>Сентябрь</b>											1							1						1								
<b>Октябрь</b>		1							1						1								1								1	
<b>Ноябрь</b>						1							1							1							1					
<b>Декабрь</b>				1							1							1							1							
<b>Январь</b>	к	к	к	к	к	к	к	к							1							1								1		
<b>Февраль</b>					1							1							1							1						
<b>Март</b>					1							1							1							1						
<b>Апрель</b>		1								1						1								1							1	
<b>Май</b>							1							1							1							1				



### **3. Содержание программы**

**Содержание** программы состоит из 2-х разделов теоретического и практического разделов подготовки.

#### **Теоретический раздел.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинг в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники пауэрлифтинг и методики обучения пауэрлифтингов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

#### **Практический раздел.**

##### **ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Для всех групп:

- 1) строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
  - упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения для шеи и туловища
  - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
  - Упражнения со скакалкой
  - С гимнастической палкой
  - С набивным мячом

- 4) Упражнения на гимнастических снарядах
  - на гимнастической скамье
  - на канате
  - на гимнастическом козле
  - на кольцах
  - на брусьях
  - на перекладине
  - на гимнастической стенке
- 5) Упражнения из акробатики
  - кувырки
  - стойки
  - перевороты
  - прыжки на mine батуте
- 6) Легкая атлетика
  - бег на короткие дистанции
  - прыжки в длину с места и разбега
  - прыжки в высоту
  - метание диска, гранаты, толкание ядра, гири
- 7) спортивные игры
  - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
  - спортивные игры по упрощенным правилам
- 8) подвижные игры
  - игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.
- 9) плавание
  - для не умеющих плавать – овладение техникой плавания
  - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
  - прыжки, ныряние, приемы спасения утопающих

#### СФП (СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

В пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа, и тяге – подъем штанги осуществляется за счет силы.

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1. жим сидя;
2. жим из-за головы сидя;
3. жим из-за головы стоя;
4. жим лежа на наклонной скамье;
5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
6. швунг жимовой;
7. жим со стоек;
8. жим на скамье под отрицательным углом;
9. жим лежа узким хватом;
10. жим лежа средним хватом;
11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

1. приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
2. приседание со штангой на груди в «разножке»;
3. приседание со штангой на груди в «ножницы»;
4. жим штанги ногами;
5. приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
6. стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

1. тяга с моста различным хватом;
2. тяга с моста с различной скоростью;
3. тяга, стоя на возвышении;
4. тяга до колен;
5. тяга с плитов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга становая (с прямыми ногами);
8. наклоны со штангой на плечах;
9. наклоны на козле.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

### *Приседание*

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упрутся в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

#### ***Жим лежа на скамье***

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

#### ***Тяга***

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

#### ***Фазы***

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь.

Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

2. гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;

3. спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;

4. траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного

напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);

5. следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;

6. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать

7. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;

8. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

#### **4. Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Основное назначение** методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества обучающихся развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

#### **Формы проведения тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам (не менее 10% от общего объема тренировочной деятельности);
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

#### **Теоретические занятия.**

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

### **Практические занятия.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

**Групповое тренировочное занятие** состоит из трех частей:

- **подготовительной;**
- **основной;**
- **заключительной.**

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

#### **1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия),**

организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка обучающихся к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;

«двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений);

«психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия),** изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

### **3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):**

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий, и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основное содержание психологической подготовки обучающихся состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения упражнений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия



включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в подготовительной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей, обучающихся, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки.

#### **Восстановительные мероприятия и средства.**

Для восстановления работоспособности, обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Могут быть использованы различные виды душа, массаж, баня, сон и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не до восстановления.

К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

-рациональный режим дня;

-правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

-естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и пр.)

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма, обучающихся имеет ОФП, которая способствует ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося.

Психологические средства восстановления- собственно психологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных

тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно- психических функций.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### **Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах, и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%.

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий в спортивном зале.**

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой, и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности.

- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При возникновении неисправности в работе тренажера, станка, штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

### **5. Система контроля и зачётные требования.**

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации. Аттестация предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки, в том числе и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- *промежуточная аттестация* включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа подготовки;

- *итоговая аттестация* обучающихся по окончании освоения Программы – включает в себя итоговые испытания по освоению программы и выполнение норматива спортивного разряда.

**Результатом реализации Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение техники по виду спорта **пауэрлифтинг**;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта **пауэрлифтинг**.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м	не более 5,8 сек.	не более 6,2 сек.
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	не менее 150 см	не менее 140 см
<b>Сила</b>	Сгибание рук в упоре лёжа	не менее 8 р	не менее 6 р
<b>Выносливость</b>	Вис на перекладине	не менее 15 сек.	не менее 10 сек.
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжки на гимнастическую скамейку	за 10 сек. не менее 8 раз	за 10 сек. не менее 6 раз
<b>Спортивный разряд по пауэрлифтингу</b>	-		

## **6. Информационное обеспечения Программы**

### **Список литературных источников:**

1. Виноградов Г.П. «Атлетизм: Теория и методика тренировки», учебник для высших учебных заведений, - М.:Советский спорт, 2019 г.
2. Горбов А.М. «Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире» -Донецк: изд. «Сталкер», 2014 г.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2015 г.
4. Делавье Ф.. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Москва, Рипол классик, 2016 г.
5. Нзаренко Ю.Ф. «Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье», Сибирский ГУФК.-Омск, 2017 г.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» - М.: ООО «Изд. Астрель», 2018 г.
7. Остапенко Л.А. «Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис.канд.пед.наук.- М., 2016 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2017 г.
9. Шейко Б.И., Горулёв П.С. «Пауэрлифтинг. Путь от новичка до мастера» Медиа групп «Активформула» 2013 г.
10. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2019 г.
11. Шейко Б.И. «Специальные упражнения в пауэрлифтинге» (Методическое пособие), Уфа, 2017 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. [http:// www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru)
2. <http://www.powerbryansk.ru>

3. <http://www.powerlifting-ipf.com>
4. <http://www.europower.org>
5. <http://allpowerlifting.com>
6. <http://www.minsport.gov.ru>
7. <http://forum.powerlifting.ru>
8. <http://www.russia-pf.ru/f/index.php>
9. <http://sportbryansk32.ru>
10. <http://powerlifter.ru>
11. <http://www.olympsport.ru>