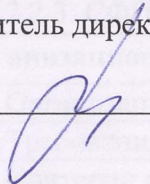


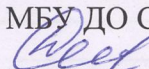
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Персей» города Калуги.

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 09.01.2023  
Заместитель директора по УСР

 Н.И. Левкина

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБУ ДО СШ «Персей» г. Калуги  
 Д.З. Сагдуллин

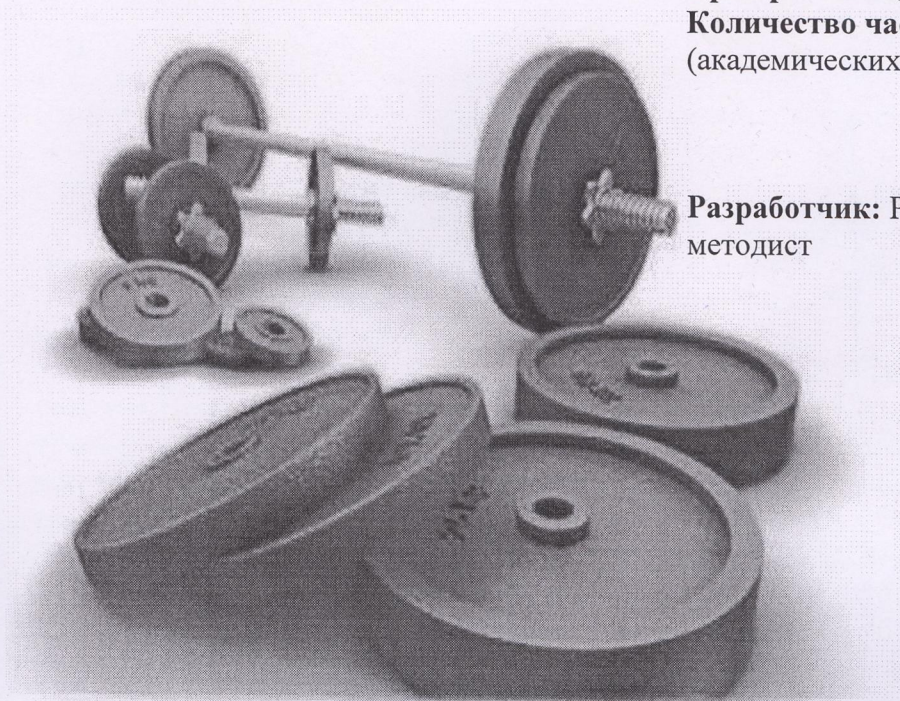
Приказ от " 09 " января 2023г. N 1сп



## Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** без ограничений.  
**Срок реализации программы:** без ограничений  
**Количество часов в год:** 176, режим 4ч  
(академических) в неделю

**Разработчик:** Родионова Вероника Юрьевна,  
методист



## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Специфика организации обучения	4
1.3. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах	4
<b>II. Учебный план и содержание программного материала</b>	<b>5</b>
2.1. Организация учебно-тренировочного процесса.	5
2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	6
2.2.1. Теоретическая подготовка	6
2.2.2. ОФП	8
2.2.3. СФП	11
<b>III. Организационно – педагогические условия реализации программы</b>	<b>13</b>
3.1. Организационные и методические указания.	13
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	14
3.3. Критерии оценки эффективности деятельности.	16
<b>IV. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>17</b>

## **I. Пояснительная записка.**

### **1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

Одним из способов усовершенствовать спортивную форму и улучшить показатели здоровья являются силовые тренировки, ведь они прекрасно влияют на сердечно-мышечный аппарат, увеличивают силу и выносливость мышц.

Спорт дает возможность выбора того или иного вида физической культуры. Именно силовые виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и тому подобное) наиболее благоприятно воздействуют на мышечную систему и являются основой психофизической тренировки. Разносторонняя подготовка мышц необходима почти во всех видах спорта. Но, помимо этого, виды спорта, именно силовой направленности, позволяют поддерживать максимально высокий уровень психофизических функций человеческого организма, которые являются показателями его здоровья. Последствия малоподвижного образа жизни на этапе современности (автоматизации и компьютеризации) все острее сказываются на функциональном состоянии организма людей.

Силовая тренировка является составной частью физической культуры и спорта. В рамках массовой физкультурной деятельности она преследует цель повысить общую работоспособность и выработать хорошую осанку. В области специальных видов спорта силовая тренировка создает многосторонние и надежные предпосылки, которые являются основой для успешного развития специальных групп мышц. Специальное развитие силы является во многих видах спорта решающим фактором для достижения высоких результатов. И даже в повседневной жизни человека всегда пригодятся сила, выносливость и быстрота движений. Ведь каждое движение, совершаемое человеком, требует применения силы, а значит, сила требуется всегда.

Независимо от поставленной перед спортсменом цели, силовая тренировка развивает в первую очередь физические и, что немаловажно, психические качества. Благодаря разнообразным упражнениям можно воспитать в себе такие качества, которые пригодятся не только в спорте, но и в жизни. Ведь спорт воспитывает в человеке умение делать большие усилия над собой, упорство, принятие порой рискованных, но необходимых решений, готовность к нагрузке, высокую работоспособность и еще множество различных качеств, которые помогут справиться в трудной ситуации.

Во время составления тренировочного комплекса важно использовать элементарные упражнения, простые в техническом плане. Постепенно эти упражнения нужно заменять другими, с полным обновлением комплексов в течении месяца, при этом, учитывая индивидуальные возможности каждого занимающегося. В результате это приведет к прогрессирующей нагрузке, а вместе с ней и прогрессирующим возможностям спортсмена. Также при чередовании упражнений с различным уровнем сложности повысится интерес и сохранится положительный настрой.

Силовая тренировка позволяет сознательно, избирательно и направленно влиять на мышечную систему, заставляет более активно функционировать весь организм. Благодаря большому разнообразию и грамотному дозированию нагрузок силовая тренировка доступна людям самых разных возрастов, телосложений и физических особенностей.

Пауэрлифтинг – вид спорта, в котором спортсмен демонстрирует преодоление сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Также пауэрлифтинг называют троеборьем, так как спортсмен должен пройти ровно три упражнения, для набора нужного весового результата, который базируется и редактируется каждый год в соответствии с нормой веса спортсмена.

Пауэрлифтинг зародился в начале XX века. В это время спортсмены тяжелоатлеты начали добавлять в свои тренировки нестандартные упражнения, среди которых особую популярность имели жим штанги лежа, сидя, из-за головы и тому подобное. Это делалось для улучшения результативных показателей. В 1940-50 года данные непривычные для многих упражнения приобрели известность на Западе. Тогда их начали добавлять в комплекс спортивных мероприятий. В 1980 году впервые в истории женщины принимали участие в соревнованиях по пауэрлифтингу. А уже позднее в 1989 году мужские и женские соревнования объединились. Самый пик в популярности пауэрлифтинга во многих странах мира произошел после организации Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга в 1986 году. Этот вид спорта дошел и до нас, когда в 1987

году в СССР сформировалась Федерация атлетизма, а в ее президиуме была создана комиссия по троеборью.

Если человек будет правильно соблюдать режим тренировки, выбирая самостоятельно вес, со временем сухожилия, мышцы и кости окрепнут. Вредные вещества, такие как, например, холестерин, не будут надолго задерживаться в организме, а сердце станет работать лучше. Также, данные упражнения способствуют улучшению настроения, сброса стресса и снижают уровень тревоги в организме. Можно заметить, что пауэрлифтинг увеличивает выносливость в организме человека. Со временем исчезнет одышка и, проходя большое расстояние, можно ее не почувствовать.

Пауэрлифтинг состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Данный вид спорта направлен на развитие силы и выносливости.

Немаловажное значение имеет и психологическая сторона вопроса, ведь занятия пауэрлифтингом – это еще и огромная работа над самим собой, постоянное преодоление себя. Во время этих занятий человек получает возможность выплеснуть накопившиеся негативные эмоции и самовоспитывает в себе силу воли, упорство и стойкость характера.

Итак, занятия пауэрлифтингом значительно улучшают физическое и эмоциональное состояние студентов, положительно сказываются на их здоровье и работоспособности. Так что, выбирая пауэрлифтинг, человек открывает для себя дорогу, ведущую через путь самовоспитания и тяжелого физического труда, к полноценной жизни здорового человека.

## 1.2. Специфика организации обучения.

*Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа - без ограничений.*

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

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

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий составляет 4 академических часа в неделю - 2 раза по 90 мин.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско патриотического воспитания обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- обучение техники упражнений пауэрлифтинга;
- формирование интереса к пауэрлифтингу;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 44 недели**.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная),

## 1.3. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах

Минимальный возраст для зачисления в группу СО 10 лет, максимальный возраст без ограничений.

Совместные занятия спортом родителей и детей в спортивной школе помогут найти общий язык со своим ребенком даже в сложный подростковый период. Спорт дает возможность участвовать в воспитании своих детей. При совместных тренировках родители учат своих чад

быть трудолюбивыми, решительными. А пример спортивных и сильных родителей укрепит авторитет и даст пример для подражания. Поэтому группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастными, а количество обучающихся не должно противоречить санитарным нормам.

Обязательным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний со стороны здоровья. Желающие заниматься по данной программе обязаны предоставить медицинскую справку от врача об отсутствии таких противопоказаний.

## II. Учебный план программы

### 2.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Учебная работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы, продолжительностью 44 недели.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- ✓ групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе,
- ✓ практические занятия и занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;
- ✓ индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;
- ✓ просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Учет учебно-тренировочных занятий осуществляется посредством журналов учета занятий. При наличии локального акта учреждения, такие журналы могут вестись тренером-преподавателем только в электронном виде.

#### Виды подготовки:

Определение: *Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: *Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

## 2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

### Примерный учебный план тренировочных занятий на 44 учебных недели

Таблица №3

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>
<b>ОФП</b>	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	10		<b>121</b>
<b>СФП</b>	4	5	4	4	4	4	5	5	5	6			<b>46</b>
<b>Всего за месяц</b>	16	17	16	17	16	16	17	17	17	17	10		<b>176</b>
<b>Всего за год</b>	176												

#### 2.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица №4

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	1
2	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
3	Гигиенические требования.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для пауэрлифтинга. Общий режим дня спортсмена, значение сна	1

		и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.	
4	Предупреждение спортивного травматизма.	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом.	1
5	Особенности техники безопасности.	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.	1
6	Правила соревнований, антидопинг в России.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований.	1
7.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	1
8	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.	1
9	Культурно–исторические основы физической культуры	Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1

и спорта.	современного человека	
<b>Итого часов:</b>		<b>9</b>

### 2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

В спортивной практике для отбора рациональных упражнений ОФП необходимо руководствоваться определенными критериями.

Первый критерий – упражнения ОФП должны соответствовать характеру нервно-мышечных усилий, идентичных основному виду спорта.

Второй критерий – упражнения ОФП должны способствовать более полноценному развитию специальных физических качеств.

Третий критерий – упражнения ОФП должны в определенной мере содействовать развитию общей координации движений.

Четвертый критерий – упражнения ОФП должны способствовать более быстрому восстановлению функций и систем организма, развитию общей работоспособности.

Исходя из этого, ОФП включает в себя упражнения с нагрузками малой интенсивности (до 25–50% от максимальной); различные аэробные упражнения; упражнения развивающие скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость и подвижность в суставах, ловкость; упражнения на растягивание мышц, а также игры.

Основными упражнениями, отвечающие данным критериям являются упражнения из легкой атлетики и гимнастики. Упражнения необходимо дозировать по возрасту и подготовке спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки.

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

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

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- 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 всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)



- разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

на гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине, на гимнастической стенке;

#### Упражнения из акробатики:

кувырки; стойки; перевороты;

#### Легкая атлетика:

бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

#### Спортивные игры:

баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

#### Подвижные игры:

игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

#### Плавание:

для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Упражнения из легкой атлетики.**

- Ходьба: под счет; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; разновидности, по разметкам; с преодолением препятствий.

- Бег: обычный; с ускорением; с изменением направления, ритма и темпа; 30м; 60м, с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью. Бег – спринтерский, эстафетный, до 10-15, 15-30м с высокого старта; 30-40, 40-50, 50-60м с ускорением; по дистанции; 60м на результат; 3 x 50м, в равномерном темпе; 1000м, спринтерский, эстафетный; старты из различных положений; стартовый разгон; финиширование; встречная, круговая, линейная эстафета; с высокого старта: 20-40м; с низкого старта: 30-40м; по дистанции 50-60, 70-80 м, 60м на результат; челночный: 3 x 10; на дистанции: муж. - 70-90м, жен. – 70-80м; 60, 100м на результат; бег 30, 60м на скорость; встречная, круговая эстафета, бег с ускорением.

- Прыжки: на одной ноге; на двух на месте; в длину с места; с продвижением вперед, в длину с разбега, с высоты 60см; с зоны отталкивания; по заданным ориентирам; с разбега на точность приземления; способом «согнув ноги», в высоту: с прямого разбега; из зоны отталкивания, тройной прыжок с места, многоскоки, с 9-11, 11-13 беговых шагов; на результат, прыжок в высоту: с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание», подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.

- Метание: на дальность; на заданное расстояние; 150г с 3-5, 5-6 шагов на дальность; на результат, в длину: с места; с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, с поворотом на 180°; в длину с разбега в 3-5 шагов; с высоты до 40см.

- Метание малого мяча: из положения стоя грудью по направлению метания, с места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность, вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную цель 2x2мс расстояния 4-5м.

- Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности: Бег:4, 5, 6, 7, 8, 9мин, преодоление препятствий, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20мин равномерный бег; в (под) гору; 2км по пересеченной

местности; по разному грунту; по песку; 2000м, чередование: бега 70м и ходьбы 100м; бега 80м и ходьбы 90м; бега 90м и ходьбы 90м; бега 100м и ходьбы 70м, кросс 1км, бег на средние дистанции:  
 - 1500м - жен.; 2000м – муж, равномерный бег 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9мин, чередование: ходьбы 100м и бега 50м; ходьбы 90м и бега 60м; ходьбы 80м и бега 70м.

### Упражнения из гимнастики

Акробатика:

- Основная стойка.
- Построение: в колонну по одному; в шеренгу; в круг.
- Группировка.
- Перекаты в группировке: лежа на животе; из упора стоя на коленях.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Кувырок: вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; в сторону.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.
- Общеразвивающие с обручами.
- Стойка на гимнастической скамейке: на носках; на носках на одной ноге
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Перешагивание через мячи.
- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок: вперед, назад; 2-3 кувырка вперед; назад и перекаат
- Стойка на лопатках.
- Мост из положения лежа на спине.
- Комбинация из разученных элементов.
- Ходьба по бревну: большими шагами и выпадами; на носках.
- Кувырок: вперед; назад; 2 вперед слитно.
- Стойка на лопатках.
- «Мост» с помощью из положения стоя.

Висы;

- Лазание по гимнастической стенке.
- В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
- Вис на согнутых руках.
- Подтягивания в висе.
- Подтягивания в висе.
- Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
- Построение: в две шеренги; из двух шеренг в два круга.
- На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.
- Согнувшись; лёжа; прогнувшись, сед ноги врозь - муж.; смешанные, присев - жен.; выполнение на технику.
- Подтягивания в висе.
- Подъем переворотом в упор.

Опорный прыжок, лазание;

- Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
- Перелезание: через горку матов; через коня; через бревно.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
- Вскок в упор присев.
- Соскок прогнувшись.
- Прыжок ноги врозь: козел в ширину, высота 100-110см.

Также рекомендуется использовать эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### 2.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

#### Во-первых: Общие методические рекомендации

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- 1) основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);
- 2) эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;
- 3) индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;
- 4) в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся «преодолевающему» режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого; важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель ПМ и другие;
- 5) как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

- 1) исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;
- 2) принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;
- 3) принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

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

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

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на методиках:

- 1) Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).
- 2) Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

- 3) Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).
- 4) Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).
- 5) Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).
- 6) Методика круговой тренировки.

**Во-вторых: Изучение техники упражнений.**

Приседание.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

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

Жим лёжа.

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

Тяга.

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

**В третьих: Совершенствование техники выполнения упражнений.**

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**В-четвёртых: Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.**

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

**В-пятых: Развитие специфических качеств в тренировке троеборца.**

Приседания.

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

Жим лёжа.

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и

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

Тяга.

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

### III. Методическая часть.

#### 3.1. Организационные и методические указания.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания медицинской помощи должны проводиться врачом.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Во время тренировок очень важно грамотно распределять нагрузку. Для того, чтобы выбрать вес правильно, важно учесть несколько факторов. В первую очередь это особенности мышечной группы, на развитие которой направлено упражнение, затем важно определиться с количеством повторов выбранного упражнения. Составляя план тренировок, учитываются самочувствие, физическое развитие, восстановления организма, владение техникой выполнения упражнений.

Во время занятий пауэрлифтингом занимающийся обязательно должен освоить биомеханически правильные движения, чтобы избежать перегрузки на позвоночник и суставы.

Правильная тренировка в пауэрлифтинге должна включать в себя 10-15 минутную разминку, в процессе которой происходит работа с мягкими тканями. Далее идет силовая тренировка в течение 45-60 минут. Главной ошибкой начинающих пауэрлифтеров является то, что они зачастую не прорабатывают подвижные упражнения и не разминаются. Правильная разминка позволяет тело спортсмена подготовить к достижению лучших показателей. Разминка уменьшает риск травматизма, повышает температуру, увлажняет суставы. Динамическая нагрузка помогает выполнять упражнения связанные с поднятием штанги и помогает увеличить силу спортсмена.

Таблица №1

Структура занятия по пауэрлифтингу.

Название части	%	Суть	Методы
Подготовительная	15	Изложение задач, плана занятия, разогрев и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.	Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.
Основная	75	Изучение/совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и др. физических качеств троеборца.	Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе,

			упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть переменным: применяются отягощения малые средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.
Заключительная	10	Приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.	Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности занимающихся, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы, и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствует активному отдыху, снимает утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

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

#### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

##### *К занятиям пауэрлифтингом допускаются:*

- обучающиеся, 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.

Занятия проводятся как в тренажерном так и в спортивном залах. При нахождении в спортивном или тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в залах определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБУ ДО СШ «Персей».

##### *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.

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

Обучающимся запрещается без разрешения тренера - преподавателя, проводящего занятия

в тренажерном или спортивном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения тренера - преподавателя, проводящего занятия в тренажерном или спортивном 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 тренера - преподавателя, проводящего занятия в тренажерном или спортивном 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 залах при незаживших травмах и общем недомогании.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

*Во время занятий обучающийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера - преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера - преподавателя, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии тренера - преподавателя, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан тренером - преподавателем, 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 тренера - преподавателя, 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 тренера - преподавателя, проводящего занятия.

### **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 тренеру - преподавателю, проводящему занятия в залах.

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

При получении травмы сообщить об этом тренеру - преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру - преподавателю, проводящему занятия.

занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру - преподавателю, проводящему занятия в залах.

С разрешения тренера - преподавателя, проводящего занятия, выйти из тренажерного или спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы.

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

### **3.3. Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:<sup>1</sup>**

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

---

<sup>1</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.5.1



#### IV. Перечень информационного обеспечения

- 1) Здравоохранение в России. Федеральная служба государственной статистики: статистический сборник [Электронный ресурс] / Л.И. Агеева [и др.]. Москва : Росстат. 2021. 171 с. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooohran-2021.pdf> (дата обращения 14. 05. 22).
- 2) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта., М. 2021.
- 3) Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 5) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 6) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 7) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 8) Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физкультуры. 5-11кл. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.
- 9) Космина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 256с.
- 10) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 11) Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224с.
- 12) Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 96с.
- 13) Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526с.
- 14) Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 15) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 16) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 17) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 18) Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманитарный изд-кий центр ВЛАДОС, 2003, - 160с.
- 19) Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
- 20) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 21) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 22) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 23) Бычков А.Н., Шевцова Н.В. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). – Красноярск: ООО «Версо», 2011. –

44с.

- 24) Горбов А. Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2007. – 176с.
- 25) Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. //Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С.8-75.
- 26) Иванова Ж. Новый век пауэрлифтинга. //Железный мир. 2008г. №3. С.122—124
- 27) Муравьев В.Л. Жми лёжа! Начинающим с нуля. – М.: Изд-во «Лана», 2001. – 30с.
- 28) Остапенко Л. История жима лежа на скамье. //Спортивная жизнь России. 1996г. №11.
- 29) Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавиться от заблуждений. – М.: Изд-во «МарТ», 2006. – 320с.
- 30) Хетфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск: Ассоциацией федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока «Восток», 1992. - 288с.
- 31) Хетфилд Ф. Как правильно выбрать тренировочный сплит. //http://sportguide.kiev.ua/articles/977-kak-pravilno-vybrat-trenirovochnyyi-split
- 32) Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. - М.: Спорт Сервис, 2005. – 544с.
- 33) www.consultant.ru (**КонсультантПлюс**)
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- 34) http://www.minsport.gov.ru/sport/ (сайт **Минспорта РФ**):