



## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность** данной программы в том, что она направлена на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формирование и развитие физических способностей, выявление, развитие талантливых учащихся; обеспечение духовно-нравственного, патриотического, трудового воспитания; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности:**

Отличие данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом. Для зачисления на обучение обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям.

**Адресат программы** – учащиеся **10-18 лет**.

**Особенности организации образовательного процесса:**

К обучению допускаются все желающие (не младше 10 лет), не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в одной группе не должно превышать 10 человек.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

**Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.**

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям пауэрлифтингом; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать устойчивый интерес к занятиям пауэрлифтингом.
2. Воспитать нравственные и волевые качества.
3. Воспитать дисциплинированность.

#### **Развивающие:**

1. Развивать начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развивать силу, выносливость.
3. Развивать координационные способности.

#### **Обучающие:**

1. Обучать необходимым знаниям в области физической культуры и спорта.
2. Обучать начальным знаниям и умениям в пауэрлифтинге.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

1.1	Знакомство с местом проведения занятий и оборудованием	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	10	1	9	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	10	1	9	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	18	1	17	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	40	1	39	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	7	1	6	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития выносливости	9	1	8	Наблюдение
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	43	8	35	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	27	6	21	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Знакомство с программой

#### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий и оборудованием

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях. Виды спортивных снарядов для занятий пауэрлифтингом.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Разминка с грифом.

## **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд.

*Практика.* Строевые приемы. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый - второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт на группы. Повороты. Разминка.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* История создания пауэрлифтинга, силовых видов спорта. Выдающиеся спортсмены в этих видах спорта.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа

на спине, седы из положения лёжа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга). Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой, набивными мячами, протяжки диска, деревянного черенка, штанги.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Личная и общая гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена личного пространства и места занятий пауэрлифтингом. Акробатические упражнения.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине.

### **2.3 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Понятие о травмах и их причинах.

*Практика.* Подвижные игры.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой: приседания со штангой на плечах, на груди, с широкой или узкой постановкой ног, полуприседы, приседания на скамью, приседания со штангой «ножницы», выпады, наклоны со штангой на плечах. Жим штанги с груди, лежа на скамье, жим лежа широким или узким хватом, жим с бруска 5-10 см, жим с паузой, жим «в негатив», жим лежа на наклонной скамье, жим стоя. Становая тяга суммо, классика, тяга с плитов, «румынская тяга», тяга различными хватами, «в замок», «разнохват», тяга с лямками.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки на

плинт. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины переутомления.

*Практика.* Спортивная игра: мини-футбол. Волейбол.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Изучение техники тяжелоатлетических упражнений. Основные сведения о спортивной квалификации. Виды единой Всероссийской спортивной квалификации. Разрядные требования. Правила соревнований.

*Практика.* Основные технические условия правильности выполнения упражнений: при приседании со штангой на плечах - постановка ног, хват штанги, положение штанги на плечах, положение спины, головы; при выполнении жима лежа - постановка ног, хват штанги, выгибание спины в позицию «мост», касание скамьи затылком, тазом, недопускание перекоса штанги, выдержка паузы на груди; при выполнении становой тяги - постановка ног, позиция бедер, спины на старте, в процессе подъема и на финише, правильное опускание штанги. Отработка техники по фазам. Фазовая структура приседания со штангой на плечах: старт, опускание в присед, фаза амортизации, вставание из приседа, фиксация. Фазовая структура жима штанги лежа: старт, опускание, переключение, собственно жим, фиксация. Фазовая структура становой тяги: старт, МОШ - момент отрыва штанги от помоста, собственно тяга, фиксация.

### **4.2 Тактическая подготовка**

*Теория:* Изучение вариантов ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассмотрение наиболее показательных моментов соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития



тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

*Практика:* «Проходка» в основных упражнениях. Минисоревнования внутри группы. Отработка команд судей.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами техники, тактики в пауэрлифтинге.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	
2.1	Строевые упражнения	16		16	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	19	2	17	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>61</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	18	1	17	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	9	1	8	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	1	15	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития выносливости	14	1	13	Наблюдение
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	
4.1	Техническая подготовка	47	7	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	33	7	26	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

#### 1.1 Тема: Подвижные игры.

*Теория.* Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях.

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

## **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Акробатические и легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Гигиена и санитария при занятии спортом. Режим юного троеборца. Роль режима для атлета. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей.

*Практика.* Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, комбинации кувырков, сложно-координационные движения. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), кросс до 3000 м., прыжки в длину с места и разбега.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Значение соревнований по пауэрлифтингу, их цели и задачи. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны,

круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами; с эспандерами; гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Форма спортсмена. Обязательные требования к форме на соревнованиях.

*Практика.* Работа с гирей - рывок, толчок. Упражнения на отдельные группы мышц - руки: бицепс, трицепс, предплечье. Спина: трапецевидные и широчайшие. Ноги: квадрицепс, бицепс бедра, икры, и др.

### **2.4 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой: приседания со штангой на плечах, на груди, с широкой или узкой постановкой ног, полуприседы, приседания на скамью, приседания со штангой «ножницы», выпады, наклоны со штангой на плечах. Жим штанги с груди, лежа на скамье, жим лежа широким или узким хватом, жим с бруска 5-10 см, жим с паузой, жим «в негатив», жим лежа на наклонной скамье, жим стоя. Становая тяга суммо, классика, тяга с плитов, «румынская тяга», тяга различными хватами, «в замок», «разнохват», тяга с лямками.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.  
Первая помощь при травмах.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки на плинт. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств троеборца. Преодоление трудностей в процессе учебного занятия и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед учебными занятиями и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

*Практика.* Спортивная игра: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Способы совершенствования техники выполнения основных тяжелоатлетических упражнений. Зависимость результатов от экипировки атлета. Дыхание при выполнении упражнения.

*Практика.*

Изучение техники выполнения приседания со штангой, жима лежа и становой тяги. Индивидуализация техники под конкретного спортсмена.

### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Спортивные соревнования, их планирование. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Взвешивание участников. Требования к экипировке

*Практика.* «Проходка» в основных упражнениях. Минисоревнования. Психологический настрой на результат.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

### Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

### Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами техники, тактики в пауэрлифтинге.

## Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Подвижные игры	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	

2.1	Строевые упражнения	4		4	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	18	1	17	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>124</b>	<b>9</b>	<b>115</b>	
3.1	Упражнения для развития силы	55	3	52	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	34	3	31	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития выносливости	15	1	14	Наблюдение
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
4.1	Техническая подготовка	20	3	17	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	20	5	15	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

#### **1. Раздел: Техника безопасности на занятиях**

##### **1.2 Тема: Подвижные игры.**

*Теория.* Виды нарушений техники безопасности в тренировочном и соревновательном процессе. Профилактика их недопущения.

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

#### **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

##### **2.2 Тема: Акробатические и легкоатлетические упражнения**



*Теория.* Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексное обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

*Практика.* Упражнения из акробатики, комбинации кувырков, сложно-координационные движения. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), кросс по открытой местности до 5000 м, прыжки в длину с места.

## **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* Важность подготовительного этапа к тренировочному процессу. Разбор с учащимися основных методик подготовки.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметом, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

## **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Возрастные ограничения в присвоении спортивных разрядов и квалификаций.

*Практика.* Работа с гирей - рывок, толчок. Упражнения на отдельные группы мышц (руки: бицепс, трицепс, предплечье; спина: трапецевидные и широчайшие; ноги: квадрицепс, бицепс бедра, икры, и др.)

## **2.4 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Разбор средств и практик восстановительной терапии.

*Практика.* Развивающие упражнения для приседания: приседание в «ножницах» со штангой на плечах; приседание «в глубину», стоя на плитках с отягощением (гиря, диски и др.) в руках. Жим ногами на тренажере в положении сидя. Приседание в «гакк-машине». Разгибание согнутых ног в

положении сидя на тренажере. Сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере. Выпрыгивание вверх со штангой на плечах. Прыжки «в глубину». Развивающие упражнения для жима лежа: жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз); жим штанги от груди (стоя или сидя); жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя); разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье; сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима); сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима); сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»; - жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье); «французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой); сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на скамьях); сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя); подтягивание в висе на перекладине (широким хватом). Развивающие упражнения для тяги штанги: тяга штанги с «ребра» планта; тяга штанги в наклоне; подъем плеч - «шраги»; гиперэкстензии туловища; обратные гиперэкстензии; наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя); наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя); наклоны «в глубину».

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений со штангой: приседания со штангой на плечах, на груди, с широкой или узкой постановкой ног, полуприседы, приседания на скамью, приседания со штангой «ножницы», выпады, наклоны со штангой на плечах. Жим штанги с груди, лежа на скамье, жим лежа широким или узким хватом, жим с бруска 5-10 см, жим с паузой, жим «в негатив», жим лежа на наклонной скамье, жим стоя. Становая

тяга суммо, классика, тяга с плитов, «румынская тяга», тяга различными хватами, «в замок», «разнохват», тяга с лямками.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Первая помощь при травмах.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки на плит. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств троеборца.

Преодоление трудностей в процессе учебного занятия и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед учебными занятиями и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

*Практика.* Спортивная игра: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

#### **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

##### **4.1. Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Тенденции развития пауэрлифтинга. Методы совершенствования навыков технических приёмов. Разминка, её значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Задачи, средства и методы интегральной тренировки. Построение тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения приседания со штангой, жима лежа и становой тяги. Индивидуализация техники под конкретного спортсмена. Подготовка к контрольным испытаниям, сдача контрольных нормативов по уровню развития физических качеств.

##### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Углублённый анализ техники игры соревновательных движений. Стратегия и тактика, тенденции развития избранного вида спорта.

*Практика.* «Проходка» в основных упражнениях. Минисоревнования внутри группы. Психологический настрой на результат.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная

компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами техники, тактики в пауэрлифтинге.

**Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально техническое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1	Весы (до 200 кг)	Штук	1
2	Гантели	Пар	5
3	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Штук	6
4	Зеркало (0,6x2 м)	Штук	6
5	Плинты (подставки)	Пар	2
6	Скамья с меняющимся углом наклона	Штук	1
7	Скамья для жима лежа	Штук	4
8	Стенка гимнастическая	Штук	3
9	Стойка под гантели	Штук	1
10	Стойка под диски и грифы	Штук	10

11	Стойки для приседания со штангой	Штук	4
12	Тренажер универсальный	Штук	2
13	Тренажер «Беговая дорожка» (механическая)	Штук	1
14	Велотренажер (механический)	Штук	1
15	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	1
16	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	Комплект	4
17	Тяжелоатлетический пояс	Штук	4
18	Гимнастические скакалки	Штук	3

## 2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся  
10 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места	160 и >	140-159	139 и <	150 и >	130-149	129 и <
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5 и >	3-4	2 и <	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	15 и >	9-14	8 и <
4	Бег на 30 м	5,4 и <	5,5-6,0	6,1 и >	5,6 и <	5,7-6,2	6,3 и >
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	42 и >	32-41	31 и <	36 и >	27-35	26 и <
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22 и >	13-21	12 и <	13 и >	7-12	6 и <

Содержание тестирования для обучающихся  
11-12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места	180 и >	160-179	159 и <	165 и >	145-164	144 и <
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7 и >	4-6	3 и <	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	17 и >	11-16	10 и <
4	Бег на 30 м	5,1 и <	5,2-5,5	5,6 и >	5,3 и <	5,4-5,8	5,9 и >
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46 и >	36-45	35 и <	40 и >	30-39	29 и <

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28 и >	18-27	17 и <	14 и >	9-13	8 и <
---	--	--------	-------	--------	--------	------	-------

**Содержание тестирования для обучающихся  
13-15 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места	215 и >	190-214	189 и <	180 и >	160-179	159 и <
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 и >	8-11	7 и <	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	18 и >	12-17	11 и <
4	Бег на 30 м	4,7 и <	4,8-5,1	5,2 и >	5,0 и <	4,9-5,4	5,5 и >
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	49 и >	39-48	38 и <	43 и >	34-42	33 и <
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 и >	24-35	23 и <	15 и >	10-14	9 и <

**Содержание тестирования для обучающихся  
16-17 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места	230 и >	210-229	209 и <	185 и >	170-184	169 и <
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	114 и >	11-13	10 и <	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	19 и >	13-18	12 и <



4	Бег на 30 м	4,4 и <	4,5-4,7	4,8 и >	5,0 и <	4,9-5,5	5,6 и >
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	49 и >	39-48	38 и <	43 и >	34-42	33 и <
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42 и >	31-41	30 и <	16 и >	11-15	10 и <

### 2.3 Методические материалы

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность

осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		Этапы подготовки		
		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09 - 30.12		
	2 полугодие	10.01 - 31.05		
Возраст детей, лет		10-16	11-17	12-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза в неделю		
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Н а з в а н и е м е р о п р и я т и	Сроки

	я	
	П ос е щ ен ие сп ор ти вн о м ас со в ы х м ер о п р ия ти й се ла и ра й о на	1 раз в квартал
	Ро д ит ел ьс ко е со бр ан ие	сентябрь
	П р ос м от р	1 раз в квартал

	ви де о м ат ер иа ло в с со ре вн ов ан и й	
	С п ор ти вн ое м ер о п р ия ти е, п ос вя щ ен н ое Д н ю За щ ит н ик а О те че	февраль

	ст ва	
	Т е м ат и че ск ая бе се да к 9 м ая « В ел ик ая П об ед а»	май
	Б ес ед а на те м у: « О вр ед е ан аб ол и че ск и х ст ер	ноябрь

	о и до в»	
	Б ес ед а на те м у: « С п ор ти вн ое п ит ан и и в сп ор те	февраль
	Б ес ед а на те м у: « О вл ия н и и ку ре н ия и у	октябрь

	<p>П от ре бл ен ия ал ко го ля на ор га н из м сп ор тс м ен а»</p>	
	<p>П р ив ле че н ие сп ор тс м ен ов к по дг от ов ке м ес т со ре вн ов ан и</p>	<p>раз в квартал</p>

	Й и п ра зд н ик ов	
	Н ра вс тв ен н ое во сп ит ан ие  - вс тр еч а со зн а м ен ит ы м и сп ор тс м ен а м и, - эт и че ск ие бе	ежемесячно



	се д ы, д ис ку сс и и, - об су ж де н ие ко н ф л ик тн ы х си ту ац и й	
--	---	--

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова Г.П. «Биомеханика избранного вида спорта»: учебное пособие / Г.П. Иванова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.– СПб, 2017 -131 с.
2. Самсонова А.В. Биомеханика жима штанги лежа / А.В. Самсонова, Г.А. Самсонов, Н.Б. Кичайкина // В кн.: Б. И. Шейко, К. И. Сарычев Жим штанги лежа для спортсменов всех уровней подготовки и физических возможностей.– М., 2018.- С. 148-197.
3. Ципин Л.Л. Биомеханика упражнений специальной силовой направленности в избранном виде спорта»: Учебное пособие /Л.Л. Ципин,

И.Э. Барникова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2016 – 67 с.

4. Ципин Л.Л. Оптимизация упражнений специальной силовой направленности в циклических видах спорта: монография / Л.Л. Ципин СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2017. – 116 с.

5. Шейко Б.И., Сарычев К.И. Жим штанги лежа для спортсменов всех уровней подготовки и физических возможностей. [Текст] / Шейко Б.И., Сарычев К.И., Мн.Вида-Н., 2018.- 528с.

6. Яковлев А.Б. Биомеханика двигательной деятельности: механика: учебное пособие /А.Б. Яковлев, В.В. Азанчевский, Ф.Е. Захаров, О.В.Тихоненкова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и], 2017 - 64 с.