


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО-НО «СШ «ФОК
г.Городец Нижегородской области»

А.М. Аверин
«27» 08 2023 г.
Приказ № 179

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Пауэрлифтинг»
(ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 276, режим бч/н

Тренер-преподаватель:
Бугров Евгений Владимирович
инструктор- методист:
Лопатина Ольга Леонидовна

Городец, 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных: кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъём на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье – приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим – народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десяток человек.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении

Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа не ограничивается использованием только практическими материалами силового троеборья, но и дает теоретические знания по силовому троеборью, основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. В ее содержание также включены занятия на тренажерах, упражнения из акробатики, что тоже является новизной.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в обеспечении двигательной активности учащихся, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Современное поколение детей развивается в условиях научно-технического прогресса. Они очень мало двигаются, их положение сводится к малоподвижному образу жизни: сидят за партами, за компьютерами и другими гаджетами. Все это приводит к многочисленным нарушениям, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата. И тут уже сама по себе возникает необходимость саморазвития своего физического состояния. Как один из способов поддержания здорового образа жизни оказывает свое благотворное воздействие занятие пауэрлифтингом.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на ознакомительном уровне, что соответствует образовательной программе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что детям свойственна двигательная активность. Движение в целом является естественной потребностью человека на всех этапах его развития. Оно помогает детям познавать окружающий мир. Но мы знаем, что

современное общество отличается повышением детской заболеваемости, в том числе у детей все чаще встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, осанки и заболевания органов дыхания.

В связи с этим программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом. В процессе реализации программы обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития подрастающего поколения посредством занятий пауэрлифтингом.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- дать первоначальные данные по истории пауэрлифтинга как вида спорта, терминологии;
- обучить правилам техники безопасности во время занятий пауэрлифтингом;
- ознакомить с гигиеническими правилами при выполнении физических упражнений, правилами самоконтроля;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным приемам и тактике силового троеборья – пауэрлифтинга;
- познакомить с правилами соревнований пауэрлифтинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;
- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовые выносливость;
- создавать условия для формирования правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей;
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема;
- укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Отличительные особенности заключаются в том, что данная программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как динамично развивающимся видом спорта. Программа рассчитана не только на подготовку и укрепление физических способностей подростков, имеющих спортивную подготовку, но и на обучающихся, не имеющих специальной подготовки, с целью общего укрепления здоровья. Отличительной особенностью программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, коррекцию познавательной деятельности и психомоторного развития через занятие физической культурой и спортом.

Данная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на обучающихся – **12-18 лет.**

Психологические особенности обучающихся 12-18 лет.

Возраст оказывает определённое влияние на характер и темп развития морфологических изменений и функциональных перестроек в организме, связанных с воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Основная задача тренера-преподавателя при составлении программного материала состоит в создании благоприятных условий для всестороннего развития организма юного спортсмена. При этом необходимо учитывать, что возрастное развитие функциональных систем организма протекает с различной скоростью и зависит от внутренних и внешних факторов. Это в первую очередь касается видов спорта, связанных с повышенными требованиями к развитию координационных способностей, развитию гибкости, но, тем не менее, значительно омолодилась и тяжёлая атлетика, а вместе с ней и пауэрлифтинг (силовое троеборье). По мнению специалистов наиболее благоприятные возрастные периоды для развития силы – 12-15 лет (В.П.Филин; Л.С.Дворкин и др.). Исследования показали, что занимающиеся спортом, и в частности с отягощениями, юные спортсмены превосходят не занимающихся ровесников не только по общему уровню развития физических качеств, но и в темпах их развития (Р.Е.Мотылянская; А.Г.Хрипкова).

С учетом развития опорно-двигательного аппарата в детском, подростковом и юношеском возрасте в процессе тренировок большое внимание следует уделять длительности воздействия и величине силовых нагрузок, ведь для достижения тренировочного эффекта юным спортсменам требуется гораздо меньшая по сравнению с взрослыми нагрузка. Данный факт является положительным моментом для развития мышечной силы в подростковом возрасте, так как для получения тренировочного эффекта требуется небольшая по величине нагрузка, но с ростом уровня тренированности и при переходе в юношеский возраст тренировочный эффект пропадает и появляется вновь лишь при увеличении нагрузки.

С учётом возрастных особенностей развития учащихся данного возраста создаются благоприятные условия для развития различных двигательных качеств, в особенности выносливости. В то же время, ещё не сформировавшийся опорно-двигательный аппарат, невысокие возможности сердечно-сосудистой системы и низкий уровень энергообеспечения мышечной деятельности заставляют искать средства и методы, способствующие перспективной подготовке юных спортсменов при обеспечении их

всестороннего развития, с незначительным использованием средств специальной физической подготовки.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» – 1 год.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа). Продолжительность 1 часа – 45 минут. Всего 276 часов.

Количество учащихся в группе: 12-25.

При неординарных случаях возможна форма дистанционной работы в режиме онлайн или офлайн и/или сетевого обучения.

Ожидаемые результаты

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» предполагает результаты на конец учебного года обучения освоения программы обучающимися по ее разделам:

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;- правила дорожного движения;- меры личной безопасности в криминальной ситуации;- историю возникновения и развития пауэрлифтинга;- ведущих спортсменов отечественного и мирового пауэрлифтинга;- значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства.	<ul style="list-style-type: none">- соблюдать правила дорожного движения;- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;- составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.
2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">- задачи общей физической подготовки и чёткое их выполнение	<ul style="list-style-type: none">- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;- участвовать в других видах силового спорта, армрестлинге, гиревом спорте.

3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства пауэрлифтеров; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. - элементарное понятие о технике приседания со штангой; - элементарное понятие о технике жима штанги лёжа; - элементарное понятие о технике становой тяги; - значение техники для достижения высоких результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять специальные упражнения; - выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, взрывной силы. - анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; - выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике пауэрлифтинга.
4	Текущие и контрольные испытания	<ul style="list-style-type: none"> - методы проведения (зачет, соревнования); - нормативные требования для своей группы. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Наряду с результатами освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» предполагается формирование у обучающихся компетенций осуществлять универсальные действия (УУД):

Личностные универсальные действия: терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность; интерес к занятиям пауэрлифтингом, реализация индивидуального потенциала в процессе обучения пауэрлифтингу; самостоятельность в осмысленном составлении и выполнении комплексов упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие, чувство коллективизма, доброжелательное отношение ко всем участникам объединения.

Регулятивные действия: умение преобразовывать практическую задачу в познавательную (выполнять комплекс упражнений, соблюдая техники пауэрлифтинга, согласно особенностей физической подготовки); развивать умение управлять своей деятельностью; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремленность в достижении цели.

Познавательные действия: умение проявлять индивидуальные физические и творческие способности при составлении необходимых комплексов упражнений, корректировать их с учетом индивидуальных особенностей организма и физической подготовки в соответствии программы; соблюдать при выполнении комплексов необходимую технику.

Коммуникативные действия: умение работать в группах, парах при обучении пауэрлифтингу; умение проводить контроль и самоконтроль при выполнении комплексов упражнения, как самого себя, так и других обучающихся объединения; умение создавать позитивную атмосферу в детском коллективе; активность и самостоятельность, умение сотрудничества; умение определения своих затруднений, нахождение путей решения, оказывать поддержку друг другу.

Формы контроля:

Контроль усвоения программы обучающимися осуществляется в ходе промежуточной и итоговой аттестации.

На начало учебного года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при условии подтверждения медицинской справкой.

На каждом занятии тренером-преподавателем проводится **текущий** контроль, обращается внимание на ошибки. Оценивается данный вид контроля вербально.

В конце первого полугодия (декабрь) проводится **промежуточная аттестация** за данный период обучения.

В конце учебного года проводится **итоговая аттестация** согласно контрольным нормативам.

Критерии оценивания:

- соблюдение техники выполнения упражнений;
- владение основами техники исполнения упражнений комплексов;
- знание и владение терминологией, изучаемого материала;
- мониторинг физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации данной общеразвивающей программы – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа с перерывом	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	теория	практ.	
	1. Теоретическая подготовка	18	18	-	
1.1.	Вводное занятие.	2	2	-	Наблюдение/ устное тестирование
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2	-	
1.3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	2	-	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	-	
1.5.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	2	-	
1.6.	Методика обучения и тренировки троеборцев. Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	
1.7.	Психологическая подготовка	2	2	-	
1.8.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	
1.9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Зачетные требования по теоретической подготовке	2	2	-	
	2. Практическая подготовка	254		254	
	2.1. Общефизическая подготовка	90	-	90	Выполнение контрольных нормативов
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	26	-	26	
2.1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	20	-	20	
2.1.3	Упражнения на гимнастических снарядах	16	-	16	
2.1.4	Упражнения из акробатики	12	-	12	
2.1.5	Упражнения из фитнеса	10	-	10	
2.1.6	Спортивные игры	6	-	6	
	2.2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	164	-	164	
2.2.1	Приседание. Съем штанги со стоек. Вставание из-под седла	26	-	26	Выполнение контрольных тестов
2.2.2	Жим лежа. Жим от груди	28	-	28	
2.2.3	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта	6	-	6	
2.2.4	Съем штанги с помоста	4	-	4	
2.2.5	Подведение рук под гриф штанги	4	-	4	
2.2.6	Постановка штанги на стойки	4	-	4	

2.2.7	Постановка индивидуальной техники	24	-	24	
2.2.8	Ударный метод развития взрывной силы мышц	36	-	36	
2.2.9	Избирательная тренировка отдельных мышц	32	-	32	
	3. Контрольное занятие	4	-	4	Контрольные тесты
	Итого	276	18	258	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка – 18 час.

1.1 Вводное занятие.

Теория (2 час.). Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Профилактика травматизма на занятиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом

Теория (2 час.). Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.

1.3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Теория (2 часа). Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

1.4 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория (2 часа). Понятие о гигиене.

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Режим юного троеборца.

1.5 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Теория (2 часа). Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

1.6 Методика обучения и тренировки троеборцев. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. (2 часа) Понятие «спортивная тренировка». Понятие о тренировочной нагрузке.

1.7 . Психологическая подготовка

Теория (2 часа). Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

1.8 . Общая и специальная физическая подготовка

Теория (2 часа). Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

1.9. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Теория (2 часа). Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга.

2. Практическая подготовка – 254 час.

2.1 Общефизическая подготовка – 90 час.

2.1.1 Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика (26 часов). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для ног. Упражнения для всех частей 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).

2.1.2. Общеразвивающие упражнения с предметами (20 часов)

Практика (20 часов). Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами; с фитболами; с гантелями; с малыми штангами.

2.1.3. Упражнения на гимнастических снарядах (16 часов)

Практика (16 часов). На гимнастической скамейке; на перекладине: угол в висе на перекладине; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре; пресс на горизонтальной скамье.

2.1.4. Упражнения из акробатики (12 часов)

Практика (12 часов). Кувырки (вперед и назад); стойки на мостик, на лопатках («березка»), на голове и руках; перевороты.

2.1.5. Упражнения из фитнеса (10 часов)

Практика (10 часов). Упражнения на степ-платформе, направленные на проработку разных мышечных групп; упражнения на пресс; статические упражнения.

2.1.6. Спортивные игры (6 часов)

Практика (6 часов). Спортивные игры по упрощённым правилам. Игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления; эстафеты с предметами и без них.

2.2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка – 164 часа.

2.2.1 Приседание. Съём штанги со стоек. Вставание из-под седла.

Практика (26 часов). Практика. (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.2. Жим лежа. Жим от груди. Практика (28 часов). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.3. Тяга. Способы захвата. Разновидности старта. Практика (6 часов). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.4 Съём штанги с помоста. Практика(4 часа). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.5. Подведение рук под гриф штанги. Практика (4 часа). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.6. Постановка штанги на стойки. Практика (4 часа). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.7. Постановка индивидуальной техники. Практика(24 часа). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.8. Ударный метод развития взрывной силы мышц. Практика (36 часов). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

2.2.9. Избирательная тренировка отдельных мышц. Практика(32 часа). (Таблица 1,2,3,4,5,6)

Таблица 1

1 день	
1. Приседания на скамейку	X-6рX2п, X+10кг 5рX6п (42)
2. Жим гантелей лежа на скамейке	X-8рX6п (48)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10рX5п(50)
4. Подтягивание на перекладине	6рX6п.(36)
5. Пресс	8рX5п.(40)
	Всего: 42/174* подъема
2 день	
1. Жим сидя под углом	X-4рX2п, X+5кг 4рX5п (28)
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч)	8рX6п (48)
3. Тяга с плинтов (гриф выше	X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40)

колен, расстановка ног "сумо")	
4. Приседания со штангой в ножницах	X - 5р+5рX5п.(25)
5. Гиперэкстензии	10рX4п. (40)
	Всего: 40/153 подъемов
<u>3 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41)
2. Жим лежа узким хватом	X-6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг 5рX5п(43)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10рX5п.(50)
4. Наклоны сидя	5рX5п.(25)
5. Спортигры	30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис)
	Всего: 84/75 подъема
	Всего за неделю: 166/402 подъемов

Примечание:

- р - разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход
- п - подходы, количество подходов к данному весу
- () - в скобках указано КПШ в данном упражнении
- первая сумма-показывает КПШ в изучаемых упражнениях
- вторая сумма-показывает КПШ в ОФП и подкачке

Таблица 2

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п(40)
2. Жим из-за головы	X-5рX2п, X+5кг 5рX5п,(40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рX5п (50)
5. Гиперэкстензии	10рX4п.(40)
	Всего: 40/180 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга с плинтов	X-6рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п(38)
2. Жим сидя под углом	X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)
3. Подъем гантелей на трицепсы	10рX5п (50)
4. Тяга в наклоне	6рX5п (30)
5. Жим ногами	X-8рX1п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48)
6. Пресс	10рX4п. (40)
	Всего: 73/168 подъема
<u>3 день</u>	
1. Приседания кл.	X-6рX1п,X+10кг 6рX2п,X+15кг 5рX4п(38)
2. Жим лежа средним хватом	X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимания на брусьях	8рX5п (40)
5. Наклоны со шт. сидя	5рX5п (25)
6. Спортигры	30-45 минут
	Всего: 78/115 подъёмов
	Всего за неделю: 191/463 подъем

Таблица 3

1 день	
1. Приседания на скамейку	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (40)
2. Жим лежа средним хватом	X-8рX1п, X+5кг 6рX1п, X+10кг 4рX2п, X+15кг 3рX4п (34)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рX5п.(50)
4. Жим ногами	X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п(46)
5. Наклоны со штангой (стоя)	5рX5п.(25)
	Всего: 74/121 подъема
2 день	
1. Тяга до колен	X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX6п (39)
2. Отжимания от брусьев с весом	6рX6п (36)
3. Подъем на трицепсы	10рX5п (50)
4. Приседания на плинтах	5рX5п.(25)**
5. Пресс	10рX4п.(40)
	Всего: 39/151 подъемов
3 день	
1. Жим лежа шир/хватом	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п (41)
2. Приседания кл.	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (36)
3. Отжимания от пола (руки шире плеч)	8рX5п (40)
4. Трицепсы	10рX5п (50)
5. Наклоны через "козла"	10рX5п.(50)
6. Спортигры	30 минут
	Всего: 77/140 подъемов
	Всего за неделю: 190/412 подъемов

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 планка, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

Таблица 4

1 день	
1. Приседания кл.	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (45)
2. Жим лежа средним хватом	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п (40)
3. Отжимание на брусьях	8рX5п.(40)
4. Жим ногами	8рX5п (40)
5. Наклоны со штангой (сидя)	5рX5п.(25)
	Всего: 85/105 подъемов
2 день	
1. Жим лежа шир. хватом	X-6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п (31)
2. Тяга с плантов	X-5рX1п, X+10кг 5рX1п, X+20кг 4рX2п, X+25кг 3рX4п (30)
3. Тяга в наклоне	6рX5п (30)
4. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
5. Приседания на плинтах	6рX6п.(25)
	Всего: 61/105 подъем
3 день	
1. Приседания	X-6рX1п, X+10кг 6рX1п, X+15кг 6рX5п (42)

2. Жим лежа кл.	X-8pX1п, X+10кг 6pX2п, X+20кг 4pX5п (40)
3. Грудные мышцы	10pX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	8pX5п.(40)
5. Наклоны через "козла"	10pX4п.(40)
6. Пресс	10pX3п.(30)
	Всего: 82/160 подъема
	Всего за неделю: 228/370 подъемов

Таблица 5

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6pX1п, X+10кг.6pX1п, X+20кг.5pX4п (32)
2. Жим лежа кл.	X-8pX1п, X+10кг.6pX1п, X+15кг.4pX5п (34)
3. Отжимания от пола(руки шире плеч)	6pX5п (30)
4. Приседания	X-6pX1п, X+10кг.5pX1п, X+15кг.5pX4п (31)
5. Пресс	10pX4п (40)
	Всего: 97/70 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга "сумо"	X-5pX2п, X+10кг.4pX2п, X+15кг.4pX5п (38)
2. Жим лежа узким хватом	X-6pX1п, X+10кг.6pX5п (36)
3. Грудные м-цы (разводка)	10pX5п.(50)
4. Приседания на плинтах	5pX5п.(25)
5. Гиперэкстензии	8pX4п.(32)
	Всего: 74/107 подъема
<u>3 день</u>	
1. Жим сидя под углом	X-4pX5п. (20)
2. Приседания	X-6pX1п, X+10кг.5pX1п, X+20кг.4pX2п, X+25кг.3pX3п(28)
3. Жим лежа	X-5pX1п, X+10кг.5pX1п, X+20кг.5pX5п (35)
4. Жим ногами	X-8pX1п, X+10кг.8pX2п, X+15кг.8pX4п (56)
5. Спортигры	30-40 минут
	Всего: 63/76 подъемов
	Всего за неделю: 234/253 подъема

Таблица 6

<u>1 день</u>	
1. Приседания	X-5pX1п, X+10кг, 4pX1п, X+20кг.3pX2п, X+30кг.2pX3п(21)
2. Жим лежа	X-6pX1п, X+10кг.5pX1п, X+20кг.4pX1п, X+25кг.3pX4п(27)
3. Грудные м-цы (разводка)	10pX5п (50)
4. Пресс	10pX4п (40)
	Всего: 48/90 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга стоя на подставке	X-4pX2п, X+10кг.3pX4п (20)
2. Жим из-за головы стоя	X-5pX1п, X+5кг.4pX5п (25)
3. Отжимания на	5pX5п (25)

бруснях	
4. Тяга с плитов "сумо"	X-4рX1п, X+10кг. 4рX1п, X+20кг. 3рX4п (20)
5. Гиперэкстензии	8рX4п (32)
	Всего: 40/82 подъемов
<u>3 день</u>	
1. Приседания	X-6рX1п, X+10кг. 6рX2п. X+15кг. 6рX4п (42)
2. Жим лежа	X-8рX1п, X+10кг. 6рX1п, X+15кг. 5рX5п (39)
3. Приседания на плинтах	5рX5п (25)
4. Тяга в наклоне	5рX5п (25)
5. Спортигры	20-30 минут
	Всего: 81/50 подъемов
	Всего за неделю: 169/222 подъемов

3. Контрольное занятие.

Практика (4 часа). Промежуточная и итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение программы

Занятия по пауэрлифтингу строятся в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся.

Общая физическая подготовка обучающегося в объединении осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта и фитнеса, внося элемент разнообразия и эмоциональности. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: 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, упражнения из фитнеса с предметами и без, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения; также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние, основная тренировка со средними весами, но с различной скоростью выполнения упражнений.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: Упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные,

отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

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

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, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Применение разнообразных физических упражнений, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

Специальные психологические предусматривают обучение приемам психорегулирующей тренировки, т.е. положительный настрой на тренировочный процесс, возрастающая роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Материальное-техническое обеспечение.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 16,24 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

Информационное обеспечение программы.

- 1) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**);
- 2) <http://www.powerlifting-ipf.com/> (**Международная федерация пауэрлифтинга**);
- 3) <http://www.europower.org/> (**Европейская федерация пауэрлифтинга**);
- 4) <http://fpr-info.ru/index.php> (**Федерации пауэрлифтинга России**);
- 5) спорт-сильных.рф (**Федерации пауэрлифтинга Калужской области**)

Список литературы

1. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Джо Вейдер Система строительства тела Москва, 2000, 111 с.
3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки Москва, 2009, 400 с. (с. 140-153) (с.224-230)
4. Майкл Мейя, Джон Берарди От скелета до атлета, Харбков, 2006, 240 с.

5. Шейко Б. И., Горулев П. С. И др. Пауэрлифтинг от новичка до мастера, Москва, 2013, 563 с.
6. Железный мир: журнал Москва 2010-2015 (все номера)
7. Мускул фитнес: журнал Москва 2000 – 2016 (все номера)

Контрольно-измерительные материалы при обучении пауэрлифтингу

*Диагностический материал для вводного контроля
по общей физической и специальной подготовке*

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		
			юноши	девушки
1.	Быстрота	Бег 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
		Бег 60 м	не более 9,0 с	не более 10,0 с
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 55 см	не менее 40 см
		Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 190 см
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
		Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	не менее 8 раз	не менее 6 раз
4.	Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
5.	Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	(не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

Нормативы общей физической и специальной подготовки по обучению пауэрлифтингу в течение учебного года

Контрольные нормативы (юноши) промежуточной аттестации (в динамике)

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	1-6	7-12	12-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-250
3.	Жим лежа	30-50	51-70	71-100
4.	Подъем туловища из положения лежа (количество раз за одну минуту)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседание (количество раз за одну минуту)	25-36	37-42	43-49

Контрольные нормативы (девушки) промежуточной аттестации (в динамике)

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	10	10-15	16-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-250
3.	Сгибание и разгибание рук от пола (количество раз)	7-9	10-12	13-15
4.	Подъем туловища из положения лежа (количество раз 30 секунд)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседание (количество раз за одну минуту)	20-34	35-39	40-42

Комплексы упражнений

Комплекс тренировки для начинающего

1. Подтягивание на перекладине узким хватом, ладони обращены к атлету — 3 подхода по 6—8 повторений (далее 3х6-8).
Повторением называется однократное выполнение движения(упражнения); подходом, или серией, называют ряд повторений, выполненных без паузы для отдыха — одно за другим.
2. Отжимания от пола — 3х6-10.
3. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье — 3х10—15.
4. Подъемы гантелей вперед в выпрямленных руках — 2х8.
5. Разведения рук с гантелями в стороны, стоя — 1х5—6.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне — 2х5.
7. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье — 2х10.
8. Жим штанги, лежа на скамье — 3х6.
9. Опускание выпрямленных рук с гантелью назад за голову, лежа на скамье, 3х10, (так называемый “пуловер”).
10. Тяга штанги в наклоне к животу — 3х6.
11. Тяга сверху на высоком блоке за голову — 2х6.
12. Подъемы туловища, лежа на наклонной скамье — 1х15.
13. Приседания со штангой на спине на полной ступне — 3х6.
14. Подъемы на носках, стоя на специальном устройстве — 3х15.

В первую неделю занятий подбирается индивидуальный рабочий вес для каждого учащегося, который должен позволять выполнять упражнения всего в одном подходе, так чтобы последние 1—2 повторения давались с трудом.

Во вторую неделю занятий нужно в упражнениях 2, 4, 8, 10, 13 добавить еще по одному подходу.

На третьей неделе делаете по два подхода во всех рекомендованных упражнениях.

К концу месяца число подходов во всех упражнениях доводится до трех. Необходимо обратить внимание на то, что в отдельных упражнениях повторения в подходах указаны так — 6—8, 6—10, 5—6. Это значит, что в тех упражнениях, где учащийся слаб, он может начинать с нижнего предела повторений и в течение месяца доводить их до верхнего предела. Работать нужно в среднем темпе: на преодоление отягощения у учащегося должно уходить 3 секунды, на опускание — 4 секунды.

Такого темпа легче всего добиться, подсчитывая про себя: при преодолении отягощения — “один, два, три”; при опускании его — “один, два, три, четыре”.

В течение первого месяца занятий тренер-преподаватель помогает выработать навыки правильного дыхания у учащегося. Дышать нужно как обычно, стремясь в том же темпе выполнять и упражнения.

Ниже мы приведем принципы дыхания во всех приведенных упражнениях:

1. Подтягивание — выдох, опускание — вдох.
2. Отжимание — выдох, опускание — вдох.
3. Подъем — выдох, опускание — вдох.
4. Подъем — вдох, опускание — выдох.
5. 6. Разведения — вдох, опускание — выдох.
7. Подъем — выдох, опускание — вдох.

8. Жим — выдох, опускание — вдох.
9. Опускание — вдох, подъем — выдох.
10. Тяга — вдох, опускание — выдох.
11. Тяга — выдох, подъем — вдох.
12. Подъем — выдох, опускание — вдох.
13. Перед приседом — глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, в первой трети подъема — выдох, продолжающийся до завершения повторения.
14. Подъем — выдох, опускание — вдох.

Комплекс для новичков - 2

1. Жим штанги, лежа на наклонной скамье головой вверх — 5x5.
2. Разведения рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз — 5x7.
3. Приседания со штангой на плечах — 5x5.
4. “Пуловер” — с гантелью лежа поперек высокой скамьи — 5x10 (выполняют после каждого подхода в приседаниях — упражнение стимулирует глубокое дыхание, расширяет грудную клетку. Такое спаренное выполнение упражнений называют “суперсерией”, или “суперсетом”).
5. В наклоне тяга штанги к животу — 5x5.
6. Подтягивание на перекладине широким хватом — 4x6.
7. Жим штанги из-за головы, сидя — 5x5.
8. Отжимания на брусьях: 5x6—7.

В данном комплексе следует выбирать такие веса отягощений, чтобы последние повторения в сериях (подходах) давались с максимальным усилием. Она направлена на увеличение объемов и силы мускулатуры, поэтому, если учащийся не достигнет поставленной цели, нужно искать ошибки в системе питания. Если у учащегося все еще избыточное количество жировой прослойки, то нужно ввести в эту схему упражнение 9 из первого комплекса — подъемы ног, лежа на наклонной скамье — 5x15. Естественно, к такому числу подходов тренер-преподаватель должен контролировать и подводить учащегося постепенно, скажем, начав с трех подходов в каждом упражнении и добавляя по одному каждую неделю. Этот комплекс надлежит выполнять два месяца. При успешном его освоении, если учащийся правильно питался и отдыхал, значительно увеличатся объемы его мышц и сила.

Комплекс для новичков - 3

Третий комплекс упражнений предназначен для повышения физической силы, поскольку без этого компонента в будущем учащийся не сумеет одолеть тренировочные нагрузки. Здесь употребляется понятие «раздельная» схема тренинга», в некоторых случаях в литературе встречается и англоязычное слово «сплит» («разделение», «расщепление»).

В неделю проводится 3 занятия. По «раздельной» схеме тренинга» желательное следующее разделение:

1-е и 3-е занятия:

1. Приседания со штангой на спине — 1x10, 3x9—6, 1x8—10. Необходимо обратить внимание на то, что один подход учащийся должен выполнить с большим числом повторений - это разминочный подход. В следующие три подхода он выполняет от 9 до 6 повторений. Такой прием называют “пирамидой” — суть его в повышении веса снаряда в каждом подходе и одновременное уменьшение числа выполняемых с этим весом повторений. Такая схема может быть в данном случае такова: 9, затем 7, затем 6 повторений.

Последний подход снова выполняют с увеличенным числом повторений. Это также своеобразный метод, называемый “пампсет” — то есть подход, который позволит учащемуся дать приток свежей крови в уставшие мышцы и ускорить восстановление.

2. Жим, лежа на горизонтальной скамье — 1x10, 3—5x6, 1x6—8. Здесь мы впервые встречаемся с альтернативным выбором не числа повторений, а числа подходов — 3—5x6; если нам не приходится резко снижать вес в последних подходах, то нужно работать в 5 подходах по 6 повторений. Если учащийся быстро утомляется, то нужно постараться помочь учащемуся до предельного числа подходов добраться в течение месяца.

3. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, прикрепляемым к поясу -1x10—15, 6x8—5. Тренер-преподаватель должен обратить внимание на то, что эти шесть подходов учащийся должен выполнять в стиле “пирамида”.

2-е занятие:

1. Тяга в наклоне на Т-грифе или за один конец штанги, стоя над нею “седлом” — 1x10, 6x5—3 (“пирамида”).

2. Жим гантели, лежа на наклонной скамье головой вверх — 1x9—10, 5—4x5.

3. Сгибания рук со штангой, стоя — 1x9—10, 5—7x5.

4. Жим штанги, лежа на наклонной скамье головой вверх — 1x10, 4x5.

Данный комплекс потребует значительных усилий, его не следует выполнять больше полутора месяцев.

Закончив этот цикл, тренировочная схема повторяется в третьем комплексе упражнений, примерно в течение полутора-двух месяцев. Если тренер-преподаватель видит, что учащийся успешно справился с этой задачей, то можно считать, что создана неплохая основа для дальнейшей специализации в силовом троеборье.

Нельзя торопиться с наращиванием веса снарядов и перепрыгивать через указанные этапы тренировки. Сила, как и объемы мускулатуры, растет медленно, и не в период работы, а в период восстановления.

Важный методический аспект — длительность пауз между подходами. В течение всего, примерно 8—9-месячного периода тренировок начального уровня тренер-преподаватель должен научить учащихся придерживаться следующей рекомендации: между подходами отдыхать не более 1,5—2 минут, между упражнениями -2—3 минуты. Учащиеся должны стараться прислушиваться к реакции своего организма: если очередной подход дается с трудом, и учащийся не укладывается в рекомендованное число повторений с избранным весом, ему необходимо увеличить паузу между подходами, примерно на 10—15 секунд, до тех пор, пока не подберется оптимальная величина.

Комплекс упражнений 4

Данный комплекс направлен на развитие группы мышц, на которые ложится основная нагрузка при выполнении упражнений, входящих в программу силового троеборья.

1. *Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле — 3x8.*

2. *Тяга штанги к подбородку, стоя — 3x8.*

3. *Приседания со штангой на спине — 6x8.*

4. *Жим штанги лежа — 6x8.*

5. *Жим из-за головы сидя — 3x8.*

6. *«Французский» жим штанги лежа — 3x8.*

7. *Подъемы туловища из положения лежа на наклонной доске — 3x10—15.*

Во второй день комплекс упражнений будет выглядеть несколько иначе:

1. *Подъем штанги на грудь и толчок в тяжелоатлетическом стиле — 3x8.*

2. *Приседания со штангой на груди — 6x8.*

3. *Становая тяга — 6x8.*

4. *Подъемы штанги вперед выпрямленными руками — 3x8.*

5. *Жим тяжелых гантелей, лежа на наклонной скамье — 3x8.*

6. *Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 3x8. Используйте в этом упражнении дополнительноеотягощение (диск от штанги или гантель, удерживая их за головой).*

7. *Наклоны в стороны поочередно с гантелью в одной руке — 3x10.*

Этот комплекс уже отчасти ориентирован на развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы), поскольку в него введены динамические упражнения. Его следует выполнять примерно около трех месяцев. В течение этого цикла примерно раз в 1—2 недели, но не чаще, нужно увеличивать вес снарядов в упражнениях 1, 3, 4, 8 и 10. Именно они помогут выйти на необходимый для второго года тренировок уровень развития силы.

Здесь необходимо удержаться от стремления проверить свою силу в сверхмощных подходах по 1—2 повторения. В это время учащийся еще слабо подготовлен к такому режиму, поэтому слишком частые прикидки приведут к перенапряжению, либо может получить травму, которая отбросит его в подготовке назад на несколько недель, а то и месяцев.

Через полтора месяца занятий по данному комплексу обязательно делается перерыв на 5—7 дней. В это время полезно побегать, поплавать, заняться играми с мячом на воздухе.

В занятия любым видом спорта необходимо включать соревновательную деятельность, с целью воспитания спортивного духа, умения преодолевать трудности, видеть перспективу своего развития. Соревнования можно включать в образовательный процесс и проводить в процессе занятия одной группы или нескольких.

Первый полугодовой период

Цель первого полугодового периода подготовки к соревновательной деятельности — совершенствование техники и отдельных вспомогательных упражнений. Вспомогательные упражнения подбирают так, чтобы они максимально способствовали развитию силы мышц, выполняющих функции вспомогательных движителей и стабилизаторов.

В упражнениях, входящих в программу пауэрлифтинга, нужно пользоваться весом, который позволит определить уровень максимальной силы учащихся. Выполняют их в 1—2 повторениях. В ходе этого полугодового цикла учащимся особенно важно следить за состоянием своего организма. В случае появления симптомов перенапряжения на некоторое время необходимо исключить из программы упражнения, выполняемые в 1—3 повторениях. Длительность таких укороченных занятий зависит от того, насколько быстро учащийся восстанавливается до нормы функционирования своих систем.

Первый день:

1. *Жим штанги на горизонтальной скамье в стиле “пирамида” — 1x8, 1x6, 1x4, 1x1, 1x6.*

2. *Разведения рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье — 4x7—8.*

3. *Жим штанги с груди стоя — 4x6—8.*

4. *Сгибания рук со штангой стоя — 4x5—7.*

5. *Тяга за голову на вертикальном блоке — 4x8—10.*

6. *Приседания со штангой на груди — 4x8—10.*

7. *Подъемы туловища из положения лежа на наклонной скамье — 4x15—20.*

Второй день:

8. *Разведения рук с гантелями в стороны, сидя — 4x6.*

9. *Тяга штанги к подбородку стоя — 4x6.*

10. *Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением на поясе — 4x6.*

11. *Сгибания рук с гантелями сидя — 4x6.*

12. *Выпрямления рук со штоком вертикального блока вниз (трицепсовый жим) —*

4x6.

13. Становая тяга, стоя на подставке 10—15 см. — 4x8—10.
14. Подтягивания на перекладине до касания жерди грудью — 4x8.
15. Подъемы ног к перекладине в висе — 4x10.

Третий день:

16. Приседания со штангой на груди в стиле “пирамида” — 1x10, 1x7, 1x5, 1x3, 1x1, 1x5.
17. Опускание согнутых рук со штангой за голову, лежа (“пуловер”) — 4x8.
18. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье — 4x8.
19. Жим штанги с груди сидя — 4x8.
20. Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 4x10.
21. Подъем на носки, сидя на специальном устройстве — 4x10.
22. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье с поворотами и касанием локтем разноименного колена — 4x10—15.

Каждому занятию этим комплексом должна предшествовать тщательная разминка. Она может состоять из обычных гимнастических упражнений (это касается всех комплексов, которые мы приводили). Весьма ценным средством для разминки и подготовки организма к повышенным нагрузкам является стретчинг — упражнения для растягивания.

Очень важно выбрать величину отягощения. Она избирается таким образом, чтобы в упражнениях, выполняемых в стиле “пирамида”, вес снарядов не превышал 95% от повторного максимума (ПМ) учащегося. В соответствующих вспомогательных упражнениях вес снарядов не должен превышать 70% от ПМ. Это значит, что учащийся технически правильно, без задержки дыхания и плавно в состоянии выполнить последнее повторение с максимальным усилием. Важно, чтобы, достигнув такого уровня силы, который бы позволял выполнять упражнения с определенным весом без усилия, учащийся систематически повышал величину отягощений минимум на 2,5 кг. Это даст возможность медленно и устойчиво повышать уровень силы.

Второй полугодовой цикл

Вторая часть годового соревновательного тренировочного цикла также длится полгода. Цель данного цикла — повышение уровня мышечной силы и подготовка к первому соревнованию в пауэрлифтинге. Необходимо следить, чтобы учащиеся тщательно разминались перед каждым занятием!

Пример комплекса занятий в периоде.

Первый день:

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, в стиле “пирамида” — 2x10, 1x5, 1x3, 1x2, 2x1, 2x3.
2. “Пуловер” — 4x6.
3. Жим штанги, лежа, узким хватом от груди — 4x6.
4. Сгибания рук с гантелями сидя — 4x6.
5. Приседания со штангой на спине — 4x6.
6. Приседания со штангой на спине, опускаясь в глубокий сед и задерживаясь в нем на 2—3 секунды (этот прием называется “стоп-присед” и позволяет значительно увеличить стартовую силу в приседании) — 2x6, с несколько уменьшенным весом.
7. Подтягивания на перекладине — 4x8.
8. Подъемы туловища из положения лежа на наклонной скамье — 4x10—15.

Второй день:

9. Жим штанги от груди, сидя — 4x6.
10. Разведения рук с гантелями в стороны, сидя — 4x6.
11. Сгибания рук с гантелями сидя — 4x6.
12. Тяга штанги к подбородку стоя — 4x6.

13. Становая тяга с помоста — 3х6.
14. Становая тяга с подставок, на которых располагаются диски (высота — 10—15 см) — 3х6. Вес штанги должен быть несколько увеличен.
15. Подтягивания на перекладине широким хватом — 4х8.
16. Одновременные подъемы туловища и ног с пола, касаясь носков пальцами рук — 4х10—15.

Третий день:

17. Приседания со штангой на плечах в стиле “пирамида” — 2х8, 1х5, 1х3, 2х1, 2х3.
18. Жим ногами, лежа на специальном устройстве — 2х8.
19. “Пуловер” с выпрямленными руками — 3х8.
20. Жим штанги, лежа на наклонной скамье — 4х5.
21. Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 4х8.
22. Выпрямления рук со штоком блочного устройства (вниз) - 4х5.
23. Одновременные подъемы туловища и ног с пола до касания носков пальцами рук — 4х10-15.

Здесь необходимо несколько повысить вес снарядов во вспомогательных упражнениях (он составит 75—80% от ПМ); в соревновательных упражнениях, выполняемых в стиле “пирамида”, вес подбирают как и в прежнем полугодовом цикле. Очень важно, чтобы схема интенсивности нагрузок была волнообразной. Здесь вполне применим и очень простой способ: после трех недель мощных, ударных нагрузок одну неделю учащиеся работают с наполовину сокращенным числом подходов в каждом из упражнений комплекса — это позволит им восстановиться и в следующий месяц тренироваться со свежими силами. Важно также через каждые полтора месяца делать перерывы на 5—7 дней, занимаясь в эти дни спортивными играми, плаванием, прогулками на велосипеде.

Промежуточная аттестация

спортивного объединения « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Вис на перекладине	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки

25-40 - средний уровень подготовки

40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор- методист _____

Итоговая аттестация

спортивное объединения « _____ »
 (оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег		Приседания	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Вис на перекладине	Прыжки на гимнастическую скамейку	Примечание	Итог
		На 30м	На 60м							

0-35 - низкий уровень подготовки
 35-55 - средний уровень подготовки
 55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Инструктор- методист _____

Система оценки качества знаний учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	<p>Прекрасно выполняет практические задания, используя теоретическую базу знаний.</p> <p>обучающийся освоил практически весь объём учебного материала 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно выполняет задания, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с применением разных подходов, Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в быту.</p>	<p>Сформировано четкое осознание социальной значимости полученных знаний.</p> <p>Проявляет инициативу к решению различных задач. Имеет устойчивый интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, проявляет познавательную самостоятельность, критический подход к решению заданий. Высокий мотивационный уровень к результативности.</p>	<p>Быстро ориентируется в новом материале, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои идеи.</p> <p>Преобладает усидчивость, высокая концентрация на получение результата.</p> <p>Сформированы умения организовывать направленную деятельность, совершенствовать полученные навыки, ориентироваться в информационных потоках.</p> <p>Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к самореализации через поиск и решение новых задач.</p>
Конструктивный	3-4	<p>У учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой; объём</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Постоянный интерес к выполняемым заданиям.</p>	<p>При осуществлении мыслительных этапов обучения нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, примеры,</p>

		<p>усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; выполняет заданий с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; но недостаточно отработаны умения и навыки. Прочное усвоение последовательности выполнения технических действий и операций позволяет самостоятельно использовать полученные ранее знания в изменённых ситуациях.</p>	<p>Самостоятельность в реализации частичных этапов проектной деятельности. Критический подход к изучаемому материалу не сформирован. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная.</p>	<p>напоминания). Проявляет в неполной мере трудоёмкость, способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>
Репродуктивный	0-2	<p>Обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при выполнении заданий; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; выполняет работу по образцу, повторяет действия за педагогом, что не способствует формированию достаточно обобщённых и прочных связей. Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Познавательный интерес на уровне любопытства и проб своих возможностей. Желание общения со сверстниками. Побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Недостаточно развита самостоятельность, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за готовый результат своей работы не сформирован.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий по подготовленному плану, после объяснения). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Преобладает механическая память. В основном не сформированы навыки самостоятельности. Не сформировано умение чётко видеть конечный результат, соблюдать последовательность выполнения заданий.</p>