

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023



Утверждаю  
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ  
К.Г. Крестьянинова

26.06.2023

# ПАУЭРЛИФТИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 10-12 лет  
**(стартовый уровень)**  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мовсесян М.С. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 2 года

В редакции 2023 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал.	6
Теоретическая подготовка.	6
Практическая подготовка.	7
Воспитательная работа	10
Система контроля и рекомендуемые нормативы по ОФП и СФП	11
Восстановительные средства и мероприятия	13
Медицинский контроль	14
Материально-техническая база	14
Литература	15
Приложение	16

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533); Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Распоряжением Правительства Мурманской области №157-РП от 03 июля 2019 г. "О концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Мурманской области"; Постановлением 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»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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».

Форма реализации программы: очная.

Язык образования: русский.

Уровень сложности: стартовый.

Сроки реализации/объем: 2 года.

Адресат программы: дети 10-12 лет.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической

культурой и спортом;

- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

#### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-18	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-15	6	

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- диагностика и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1 год обучения (1 модуль).

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Прирост показателей по ОФП и СФП.

2 год обучения (2 модуль).

1. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

2. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

3. Прирост показателей по ОФП и СФП.

4. Владение основами техники и тактики спортивной подготовки;

5. Обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к силовым видам спорта и пауэрлифтингу.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также рекомендуемые нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

### План учебно-тренировочных занятий на 39 недель

№	Разделы подготовки	Год обучения	
		1	2
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		<b>1</b>	<b>2</b>
1	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие вида спорта в РФ.	1	-
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим.	1	1
3	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1
5	Основы техники и тактики спортивной подготовки.	1	1
6	Основы методики обучения и тренировки.	1	
7	Планирование, организация, проведение, правила соревнований.	-	1

8	Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.	-	1
	Итого:	<b>6</b>	<b>6</b>
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>			
1	Общая физическая подготовка	86	81
2	Специальная физическая подготовка	67	69
3	Технико-тактическая подготовка	63	66
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4
6	Восстановительные мероприятия	4	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4
	Итого:	<b>228</b>	<b>228</b>
	Общее количество часов:	<b>234</b>	<b>234</b>

### Программный материал Теоретическая подготовка

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие пауэрлифтинга в России.

Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Тема 2.** Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим.

**Тема 3.** Техника безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Гигиенические требования к обучающимся. Понятия о гигиене и санитарии. Понятия о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

**Тема 4.** Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

**Тема 5.** Основы техники и тактики спортивной подготовки.

Основы техники пауэрлифтинга. Основные технико-тактические приемы пауэрлифтеров. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приемов. Сочетание технических и тактических приемов.

**Тема 6.** Основы методики обучения и тренировки.

**Тема 7.** Спортивные соревнования. Организация и проведение спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований.

**Тема 8.** Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.

## Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка.

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям пауэрлифтинга;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Пауэрлифтерам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, пауэрлифтинга) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Общеразвивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов атлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;
- 2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;
- 3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;
- 4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться во все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Скоростно-силовая подготовка.

- 1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м. Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг). Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.
- 2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.
- 3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).
- 4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3кг).
- 5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 кг).
- 6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.
- 7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг).
- 8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.
- 9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.
- 10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.
- 11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.
- 12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).
- 13) Приседы и полуприседы с партнером.
- 14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.
- 15) Запрыгивание на ступеньки поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

#### **Пауэрлифтерская подготовка**

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из-за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.



- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с плинтов.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.
- 16) Тяга станова.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

### **Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног**

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями:
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

#### **Примерный комплекс круговой тренировки:**

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;
- и.п. в виси на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с продвижением 3х10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3х10 наклонов;
- в виси на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки - 4х6 раз;
- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3х10 раз;
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2х20 раз правой ногой, 2х20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3х20 раз, правой ногой - 3х20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2х30 раз, правой - 2х30 раз.

#### **Разносторонняя физическая подготовка**

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трех соревновательных движений.

Уже с первого этапа годичной подготовки, наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и техники трех движений за счет применения в каждом занятии учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трех движений. Этот факт говорит о

том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям видом спорта;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность пауэрлифтера. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

**Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в пауэрлифтинге (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать атлетов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

**Система контроля и рекомендуемые нормативы по ОФП и СФП**

Для групп 1-го и 2-го года обучения производится ежемесячный мониторинг физической подготовленности. На основании полученных данных производится персональная коррекция тренировочных планов обучающихся, отслеживается актуальная динамика изменения уровня физической подготовленности. Создаются предпосылки для дальнейшего обучения.

Примерная таблица ежемесячного мониторинга подготовленности обучающихся

№	ФИ О	По л ж/ м	Дата зачисле ния	Сентябрь				Октябрь			
				Прыж ок в длину	Сгиба ние рук упоре лёжа	Подтягив ания на периклади не	Пре сс	Прыж ок в длину	Сгиба ние рук упоре лёжа	Подтягив ания на периклади не	Пре сс
1											
2											

## После окончания обучения по программе 1-го и 2-го года обучающиеся должны

Знать:

- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну);
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах;
- основы здорового образа жизни;
- терминологию, принятую в пауэрлифтинге;

Уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- страховать себя и партнера, при выполнении атлетических упражнений;
- вести дневник тренировок;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами).

Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий пауэрлифтингом:

- Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.
- Трудлюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главная основа этих качеств.
- Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.
- Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- Уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств, обучающихся путем тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;

- наблюдение.

### **Рекомендуемые нормативы по ОФП и СФП**

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольное тестирование в конце учебного года.

#### Тестирование по уровню физической подготовленности:

№ п\п	Рекомендуемые нормативы	
<b>Юноши</b>		
1	Прыжок в длину с места	170
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	30
4	Поднимание туловища за 30 с	24
5	Подтягивания в висе на перекладине	7
<b>Девушки</b>		
1	Прыжок в длину с места	155
2	Поднимание туловища за 30 с	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
5	Прыжки через скакалку	120

#### Тестирование по уровню освоения теоретического материала:

Тестирование проводится в виде опроса.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных клубов с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

На стартовом этапе - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна.

## Медицинский контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## Материально-техническая база

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	тренажерный зал	шт	1	
2.	помост для тяжелой атлетики и становой тяги	шт	1	
3.	лавки для жима штанги от груди	шт	2	
4.	тренажеры для мышц спины, груди, трицепса, бицепса, ног, пресса	шт	6	
5.	гири различного веса	шт	10	
6.	гантели различного веса	шт	20	
7.	штанги тяжелоатлетические	шт	5	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература

1. Кассан А., Севастьянов И. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2011. — 256 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 576 с.
3. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И Психология физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 224с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с.
5. Шантаренко С.А Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории. — Омск: 2013. — 65 с.
6. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. Учебно методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2006. — 301 с.
7. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008. — 159 с.
8. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Фатальная энергия — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2008. — 543 с.
10. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013. — 560 с.





**Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)**

Срок обучения – 2 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг для начинающих»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени, нед.					
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-02.02	31-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	28.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-23	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31	Итоговая	Каникулы
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39		
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39						

Т – тренировочный процесс

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025