

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 16.05.2025 № 236

**Дополнительная общеразвивающая программа
программа физкультурно-спортивной направленности
«Основы пауэрлифтинга»
(стартовый уровень)
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Слепухин Артем Васильевич,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2025 год

Пояснительная записка

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Популярность пауэрлифтинга (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье и телосложение занимающихся.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Благодаря упражнениям с отягощениями у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, формируется правильная осанка. Занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов что столь необходимо организму человека. Работа с отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности, а это значит, что у занимающихся значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы пауэрлифтинга» (далее - программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;
- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Актуальность программы обусловлена социальным запросом общества и государства по формированию здорового и активного поколения, готового к преодолению физических и психологических нагрузок. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы и повышению общей выносливости. Пауэрлифтинг, как один из видов силового спорта, внушает учащимся любовь к регулярным тренировкам, формирует в подростках чувство коллективизма и ответственности, а также помогает им развить силу, дисциплину и уверенность в себе.

Программа помогает подросткам узнать о различных профессиях в спортивной индустрии, включая тренерскую работу, спортивную медицину и диетологию, что способствует осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к развитию физических и личностных качеств подростков. В отличие от традиционных спортивных программ, она разработана для подростков без предварительного опыта в силовых видах спорта, что делает ее доступной для всех желающих, не обладающих медицинскими противопоказаниями к занятиям. В программе широко используется индивидуализированный подход, т.е. учитываются физические и психологические особенности каждого учащегося, что позволяет адаптировать тренировки под индивидуальные потребности и цели. Помимо практических занятий, программа включает теоретические занятия по анатомии, физиологии, питанию и основам безопасности при выполнении упражнений. Кроме того, программа знакомит подростков с карьерными возможностями в сфере спорта, фитнеса и

физической культуры, что способствует раннему профессиональному самоопределению и формированию интереса к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на всестороннее развитие подростков физическое, психологическое, социальное и не только способствует физическому развитию подростков, но и формирует у них важные жизненные навыки и ценности, необходимые для успешной адаптации в обществе и достижения личных и профессиональных целей.

Цель программы – формирование физически и психически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями и активной жизненной позицией через занятия пауэрлифтингом, содействие в ранней профессиональной ориентации.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие всего организма подростков;
- обучение основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- соблюдение общей и частной гигиены и самоконтролю;
- обучение принципам здорового и сбалансированного питания, необходимого для эффективных тренировок и восстановления;
- выявление и поддержка одаренных учащихся для дальнейшего развития их «спортивной траектории» по виду спорта «Пауэрлифтинг»;

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом и потребности ведения здорового образа жизни у учащихся;
- развитие и совершенствование физических качеств обучающихся (с преимущественной направленностью на силу, выносливость);
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения упражнений»;
- овладение навыками самоконтроля, самооценки через ведение тренировочных дневников и мониторинг личных результатов;
- развитие дисциплины, целеустремленности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Воспитательные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности воспитание патриотизма;

- воспитание способностей к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности, поддержки и взаимопомощи.
- создание условий для эффективного развития личности и профессионального самоопределения.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом. Подростки зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Комплектование групп происходит в соответствии с уровнем физической подготовленности, определенными заданиями вводной диагностики.

Возрастные особенности

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет. В возрастном аспекте самые благоприятные периоды развития силы у мальчиков и юношей – от 13 - 14 до 17 - 18 лет, а у девочек и девушек - от 11 - 12 до 15 - 16 лет.

В данном возрастном периоде у подростков происходят значительные физические, психологические и социальные изменения. Они находятся в стадии ускоренного роста с физическими трансформациями, связанными с половым созреванием, что может повлиять на их координацию и выносливость. Развитие мышечной массы и силы является особенно активным в этот период, делая их особенно восприимчивыми к силовым тренировкам. Подростки охотно усваивают новые знания и навыки, особенно если они представлены в интересной и мотивирующей форме. Важно учитывать индивидуальные особенности развития каждого участника, поскольку быстрый рост костей и связок увеличивает риск травм. Следовательно, необходимо уделять особое внимание технике выполнения упражнений и соблюдению правил безопасности.

Активное развитие абстрактного и логического мышления помогает им лучше разбираться в теоретических аспектах тренировок и принципах здорового образа жизни, а высокая пластичность нервной системы подростков дает возможность быстро осваивать классические движения со штангой.

Важную роль играет самооценка, которая часто зависит от физических достижений и признания со стороны сверстников. Участие в спорте способствует повышению уверенности в себе. Подростки стремятся к самостоятельности и ответственности, что может использоваться для формирования у них навыков самоконтроля и самоорганизации. Подростки находятся в периоде переменчивости настроений и повышенной эмоциональной реактивности. Физические упражнения помогают справиться с напряжением и устойчиво сохранять эмоциональное равновесие.

Учитывая потребность подростков в общении и поддержке со стороны сверстников, совместные тренировки, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствуют удовлетворению этой потребности. В этот период они активно формируют свою идентичность и место в обществе. Занятия пауэрлифтингом помогают им почувствовать уверенность в своих силах и развить принадлежность к спортивному сообществу.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма занятий - групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Численный состав группы – 12 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы

знать:

- понятие о пауэрлифтинге;
- историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;
- виды тренажеров, спортивный инвентарь и их назначение;
- правила техники безопасности на занятиях, причины и виды травматизма, меры их профилактики;
- комплексы упражнений, входящих в разминку, основную и заключительную специально-силовую части;
- основы здорового питания и гидратации для спортсменов;
- основные правила и регламенты соревнований по пауэрлифтингу.
- значение достаточного отдыха и восстановления для спортивных достижений.
- основы гигиены и профилактики заболеваний;

иметь:

- представление о строении и функциях организма человека и влиянии на них занятий пауэрлифтингом;

- понятие об общей и специальной физической подготовке;

уметь:

- правильно выполнять приседания со штангой, жим лежа и становую тягу;
- использовать правильные схемы дыхания и концентрации при выполнении упражнений.
- следить за правильной осанкой и положением тела во время тренировки;

- применять методы профилактики травм и оказывать первую помощь при их возникновении;
- соблюдать правила безопасности при работе с тренажерами и спортивным инвентарем;
- составлять и соблюдать рацион здорового питания и гидратации;
- планировать и организовывать свой режим отдыха и восстановления;
- применять основы гигиены и профилактики заболеваний в повседневной жизни.

Метапредметные:

уметь:

- искать альтернативные нестандартные способы решения поставленных задач;
- преодолевать трудности и стрессовые ситуации, связанные с тренировками и соревнованиями;
- эффективно работать и в группе и самостоятельно;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей.
- соблюдать этические нормы и проявлять уважение в спортивной среде.

Личностные:

- воспитание толерантности, терпимости к окружающим;
- воспитание чувства товарищества, взаимоподдержки;
- развитие уверенности в своих силах и возможностях через преодоление физических и психологических барьеров;
- развитие настойчивости, целеустремленности, трудолюбия и выдержки;
- у учащихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой спортом и потребность ведения здорового образа жизни;
- сформированная активная жизненная позиция, осознание своей гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и ее достижения.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *успеха* – каждый учащийся должен чувствовать успех при освоении программы;
- *наглядности* предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения

элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, в том числе воспроизведение техники с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

- *доступности и индивидуализации* предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, одним словом: от легкого к трудному, от известного к неизвестному;

- *систематичности и последовательности* – систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся;

- *связи обучения с практикой* – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- *воспитывающего обучения* – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- *сознательности и активности* - состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

- *целенаправленности* - вся воспитательная и учебная деятельность, и каждая конкретная педагогическая задача подчинены решению общей цели воспитания – формированию духовно развитой творческой личности, активного созидателя.

- *единство общей и специальной подготовки* – спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена;

- *цикличности тренировочного процесса* - проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины;

- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* - системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий;

- *постепенности и предельности* наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Методы обучения

Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания подростку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его выполнения (рассказ, объяснение, беседа).

Наглядные – показ движения педагогом или подготовленным спортсменом (метод демонстраций).

Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения (упражнения).

Формы проведения занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на проработку отдельных групп мышц.

Методика тренировок в пауэрлифтинге

Пауэрлифтинг 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 определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма подростков, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных

сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной специально-силовой части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Также в занятие, кроме силовой, входит общая физическая подготовка. Это – элементы игровых видов (волейбола, баскетбола, ручного мяча), элементы единоборств (бокса и борьбы самбо в течение 20 минут), ходьба, бег в переменном темпе и легкоатлетические упражнения в течение 3-20 минут.

Специально-прикладная часть предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке учащихся.

Методы проведения тренировок

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются следующие методы:

- **метод целостно-конструктивного упражнения.** Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части;

- **методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

- **метод стандартно-интервального упражнения** — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой;

- **метод переменного-интервального упражнения**, предусматривающий чередование малых и больших нагрузок;

- **круговой метод** - последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

- **соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

В качестве средств развития быстроты движений используются скоростно-силовые упражнения, спортивные игры, а также элементы единоборств.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Для развития общей выносливости на занятиях используются упражнения циклического характера: бег в чередовании с ходьбой, бег в переменном темпе и спортивные игры.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В первой части комплекса развиваются, в основном, силовые качества и гибкость, во второй развиваются органы дыхания, улучшается работа сердца и наступает эмоциональная разрядка.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Непредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;
- средняя нагрузка 70-80% - 10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

2. Околопредельные отягощения:

- околомаксимальная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении - малая нагрузка;

2) 10-8 повторений в упражнении - средняя нагрузка;

3) 6-3 повторений в упражнении - большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей подростков (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

- **метод рефлексии** - метод, который позволяет развивать определённые качества спортсмена и прогрессировать в течение всего тренировочного процесса, контролируя рефлекссию с помощью различных приемов таких как: визуализация, аутогенная тренировка, положительное мышление, целеустремленность, контроль эмоций, саморегуляция и т.д.)

- **игровой метод** - он предполагает комплексное выполнение различных двигательных действий, таких как бег, прыжки, метания, броски, и направлен на воспитание выносливости, быстроты, координационных способностей, ловкости и силы. Этот метод благоприятно влияет на развитие физических качеств, так как позволяет условно моделировать двигательные действия в реальной жизни.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология личностно-ориентированного обучения. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

Технология сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности. Личностный

подход к ребенку ставит в центр развитие личности ребенка, с целью раскрытия его неразвитых способностей и возможностей.

Коммуникативная технология обучения, то есть обучение на основе общения. Участники обучения – педагог – ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии.

Технология интерактивного обучения, позволяющая объединять и координировать деятельность обучающихся при создании реальных спортивных ситуаций и ориентировать их на адекватные реакции по планируемым результатам (тестирование, взаимодействие в парах, группах) при изучении правил техники безопасности, основ оказания первой помощи, техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Технология проектно-исследовательской деятельности, способствующая не только физическому развитию юных атлетов, но и формированию активного самостоятельного мышления, направленного на закрепление коммуникативных навыков, культуры общения, терпимо относиться к мнению партнёров, развивать умение добывать и обрабатывать информацию из разных источников о развитии силового троеборья в России и за рубежом, строении и функциях организма человека, влиянии физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся, гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, массаж, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Наглядные пособия: плакаты, стенды.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования физической подготовки с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников, которые ведут подростки на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года с целью подведения итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме устного опроса, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов.

Формы контроля

- 1) ведение дневника антропометрических данных (1 раз в месяц);
- 2) ведение тренировочного дневника каждое занятие с указанием числа, вида упражнений, количества выполненных подходов в упражнениях.
- 3) выполнение контрольно-переводных нормативов.

Диагностические материалы (см. приложение 1).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак- тика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	вводная диагностика: беседа, опрос
2.	Раздел 1. Травматизм и его профилактика	1	1	-	беседа, опрос
3.	Раздел 2. Строение и функции организма человека	1	1	-	беседа, опрос
4.	Раздел 3. Влияние занятий пауэрлифтингом на настроение и функции спортсмена	1	1	-	беседа, опрос
5.	Раздел 4. Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	беседа, опрос

6.	Раздел 5. Режим, питание, гигиена, закаливание	1	1	-	беседа, опрос
7.	Раздел 6. Пауэрлифтинг в России и за рубежом	1	1	-	беседа, опрос
8.	Раздел 7. Общая физическая подготовка	80	4	80	наблюдение, ведение тренировочного дневника, антропометрический контроль
9.	Раздел 8. Специальная физическая подготовка	122	4	118	наблюдение, ведение тренировочного дневника, антропометрический контроль, промежуточная аттестация: опрос
10.	Заключительное занятие	2	0	2	итоговый контроль: сдача контрольно-переводных нормативов, антропометрический контроль
Итого:		216	16	200	

Содержание учебного плана

Вводное занятие – 2 часа

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы. Вводная диагностика: беседа, опрос.

Раздел 1. Травматизм и его профилактика – 1 час

Теория: Причины и виды травматизма. Профилактика травматизма.

Раздел 2. Строение и функции организма человека – 1 час

Теория: Строение и функции организма человека. Пропорции телосложения. Костная система, связочный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

Раздел 3. Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции спортсмена – 1 час

Теория: Влияние систематических занятий атлетической гимнастикой на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Раздел 4. Врачебный контроль, самоконтроль – 1 час

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и перетренированности. Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Дневник самоконтроля. Правила заполнения.

Раздел 5. Режим, питание, гигиена, закаливание – 1 час

Теория: Режим и питание – основа здорового образа жизни. Личная гигиена спортсмена. Требования к одежде и обуви. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой

Раздел 6. Пауэрлифтинг в России и за рубежом – 1 час

Теория: Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

Раздел 7. Общая физическая подготовка – 84 часа

Теория: Техника и методика выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Практика:

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
 - а) груди;
 - б) ног;
 - в) спины;
 - г) плечевого пояса;
 - д) бицепса;
 - е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры;

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) бокс;
- г) самбо.

Раздел 9. Специальная физическая подготовка – 122 часа

Теория: Техника и методика выполнения специальных физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гириями.

Заключительное занятие

Практика: Итоговый контроль: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный кабинет.
2. Тренажёры.
3. Спортивное оборудование (гантели разных весов, «блины» разных весов, скакалки, обручи, грифы, штанги, мячи, маты).

Список литературы для педагога

1. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография/ В.Н. Авсиевич - Казань: Бук, 2019. – 232с.
2. Рахматов А. И. Физическая подготовка юношей и девушек средствами силовых видов спорта по армрестлингу в высших учебных заведениях//Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). - с. 401-404.
3. Рахматов А.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие/ А.И. Рахматов. – М.: Советский спорт, 2024 – 208с.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера/Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов, под общ. ред. Б.И. Шейко. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 560с.

Список литературы для учащихся

1. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
2. Каплунов А.А. Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте /А.А. Каплунов, А.П. Попов // Физическая культура и спорт в XXI веке: сб. науч. тр. - 2015. - Вып. 3. - с. 141.
3. Муравьев В.Л. Жми лежа. Начинаящим с «нуля»: советы, методика, техника, планы тренировок./В.Л. Муравьев. – М., 2001. – 53с.

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

А.В. Слепухин

Диагностические материалы

Сводная таблица оценки выполнения вводных диагностических нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Уровень
1.					
2.					
3.					

Критерии оценки выполнения тестовых заданий на основе норм ГТО:

Тест № 1. Отжимание от пола (количество раз)		
юноши	девушки	уровень
возрастная группа 12 лет		
>13 раз	>7 раз	низкий
13-18 раз	7-9 раз	средний
28 и больше раз	14 и больше раз	высокий
возрастная группа 13-15 лет		
>20 раз	>8 раз	низкий
20-24 раз	8-10 раз	средний
36 и больше раз	15 и больше раз	высокий
возрастная группа 16-17 лет		
>27 раз	>9 раз	низкий
27-31 раз	9-11 раз	средний
42 и больше раз	16 и больше раз	высокий

Тест № 2. Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту)		
юноши	девушки	уровень
возрастная группа 12 лет		
>32 раз	>28 раз	низкий
32-36 раз	28-30 раз	средний
46 и больше раз	40 и больше раз	высокий
возрастная группа 13-15 лет		
>35 раз	>31 раз	низкий

35-39 раз	31-34 раз	средний
49 и больше раз	43 и больше раз	высокий
возрастная группа 16-17 лет		
>36 раз	>33 раз	низкий
36-40 раз	33-36 раз	средний
50 и больше раз	44 и больше раз	высокий

Тест № 3. Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)		
юноши	девушки	уровень
возрастная группа 12 лет		
>150 см	>135 см	низкий
150-160 см	135-145 см	средний
180 см и дальше	165 см и дальше	высокий
возрастная группа 13-15 лет		
>170 см	>150 см	низкий
170-190 см	150-160 см	средний
215 см и дальше	180 см и дальше	высокий
возрастная группа 16-17 лет		
>195 см	>160 см	низкий
195-210 см	160-170 см	средний
230 см и дальше	185 см и дальше	высокий

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения и включает в себя выполнение контрольных упражнений, входящих в перечень сдачи норм ГТО. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Контрольно-переводные нормативы

Сводная таблица оценки выполнения контрольно-переводных нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Весовая категория	Жим / кг	Присед / кг	Тяга /кг	Сумма / кг	Уровень
1.							
2.							
3.							

Стартовый уровень:

- высокий уровень оценки – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 3-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 2-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»,
спортивного звания «мастер спорта России», спортивных разрядов.**

МСМК выполняется с 17 лет, МС - с 16 лет,
КМС-14 лет, I - III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды - с 12 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Еди- ница изме- рения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		405,0		310,0		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		435,0		365,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0	
5	Троеборье - весовая категория 57 кг	кг		485,0		390,0		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635,0		540,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		540,0		420,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720,0		595,0		510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5	
9	Троеборье - весовая категория 69 кг	кг		560,0		435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152,5
10	Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	785,0		675,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5	
11	Троеборье - весовая категория 76 кг			580,0		450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167,5
12	Троеборье -	кг	850,0		775,0		582,5		482,5		422,5		387,5		352,5		307,5		277,5	

	весовая категория 83 кг																		
13	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг		600,0		465,0		405,0		327,5		285,0		260,0		220,0		205,0	177,5
14	Троеборье - весовая категория 84+ кг	кг		620,0		480,0		422,5		352,5		320,0		285,0		235,0		217,5	192,5
15	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925,0		800,0		610,0		520,0		465,0		412,5		382,5		340,0	307,5	
16	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970,0		840,0		645,0		552,5		500,0		460,0		397,5		355,0	330,0	
17	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0		875,0		687,5		600,0		530,0		497,5		422,5		372,5	347,5	
18	Троеборье - весовая категория 120+ кг	кг	1035,0		890,0		735,0		617,5		545,0		510,0		455,0		390,0	372,5	
19	Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг						170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5	90,0
20	Троеборье классическое - весовая категория 47 кг	кг		335,0		270,0		210,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0	97,5
21	Троеборье классическое - весовая категория 52 кг	кг		370,0		300,0		245,0		195,0		170,0		145,0		125,0		115,0	105,0
22	Троеборье классическое - весовая категория 53 кг	кг					340,0		300,0		265,0		240,0		215,0		200,0	185,0	
23	Троеборье классическое - весовая категория 57 кг	кг		390,0		325,0		275,0		205,0		185,0		165,0		145,0		125,0	115,0

24	Троеборье классическое - весовая категория 59 кг	кг	545,0		465,0		385,0		340,0		300,0		275,0		245,0		225,0		205,0	
25	Троеборье классическое - весовая категория 63 кг	кг		422,5		350,0		305,0		230,0		200,0		180,0		160,0		140,0		125,0
26	Троеборье классическое - весовая категория 66 кг	кг	620,0		525,0		425,0		380,0		335,0		305,0		270,0		245,0		215,0	
27	Троеборье классическое - весовая категория 69 кг	кг		440,0		365,0		320,0		252,5		222,5		190,0		170,0		150,0		137,5
28	Троеборье классическое - весовая категория 74 кг	кг	685,0		580,0		460,0		415,0		365,0		325,0		295,0		260,0		230,0	
29	Троеборье классическое - весовая категория 76 кг	кг		457,5		385,0		340,0		277,5		242,5		210,0		190,0		170,0		150,0
30	Троеборье классическое - весовая категория 83 кг	кг	750,0		640,0		500,0		455,0		400,0		350,0		320,0		290,0		255,0	
31	Троеборье классическое - весовая категория 84 кг	кг		475,0		395,0		350,0		295,0		255,0		220,0		200,0		180,0		160,0
32	Троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	кг		525,0		420,0		375,0		317,5		285,0		250,0		220,0		200,0		180,0
33	Троеборье классическое - весовая категория 93 кг	кг	785,0		690,0		540,0		480,0		430,0		385,0		345,0		315,0		275,0	
34	Троеборье классическое - весовая категория	кг	822,5		720,0		585,0		510,0		460,0		415,0		370,0		330,0		300,0	

	категория 105 кг																		
35	Троеборье классическое - весовая категория 120 кг	кг	855,0		770,0		635,0		555,0		505,0		455,0		395,0		355,0		325,0
36	Троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	кг	925,0		815,0		690,0		585,0		525,0		485,0		425,0		370,0		345,0
37	Жим - весовая категория 43 кг	кг						57,5		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0	25,0
38	Жим - весовая категория 47 кг	кг		100,0		82,5		65,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0	30,0
39	Жим - весовая категория 52 кг	кг		112,5		95,0		72,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0	35,0
40	Жим - весовая категория 53 кг	кг					105,0		90,0		80,0		72,5		62,5		57,5		52,5
41	Жим - весовая категория 57 кг	кг		122,5		102,5		80,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0	40,0
42	Жим - весовая категория 59 кг	кг	180,0		145,0		120,0		105,0		95,0		85,0		72,5		65,0		57,5
43	Жим - весовая категория 63 кг	кг		132,5		112,5		90,0		75,0		67,5		60,0		55,0		50,0	45,0
44	Жим - весовая категория 66 кг	кг	215,0		180,0		135,0		120,0		105,0		92,5		80,0		72,5		65,0
45	Жим - весовая категория 69 кг	кг		140,0		122,5		95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0	50,0
46	Жим - весовая категория 74 кг	кг	240,0		205,0		155,0		135,0		120,0		112,5		95,0		85,0		77,5
47	Жим - весовая категория 76 кг	кг		150,0		130,0		100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5	52,5
48	Жим - весовая категория 83 кг	кг	270,0		225,0		175,0		150,0		135,0		122,5		105,0		95,0		85,0
49	Жим - весовая категория 84 кг	кг		157,5		137,5		105,0		90,0		80,0		72,5		65,0		60,0	55,0
50	Жим - весовая категория 84+ кг	кг		172,5		145,0		112,5		95,0		85,0		77,5		70,0		65,0	60,0
51	Жим - весовая категория 93 кг	кг	297,5		245,0		195,0		165,0		150,0		135,0		115,0		102,5		92,5
52	Жим - весовая	кг	315,0		260,0		210,0		180,0		160,0		145,0		122,5		110,0		100,0

	мальчики, девочки (12-13 лет). 9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет). 10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
--	--

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта "пауэрлифтинг":

МСМК - спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС - спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол;

РАА «РУСАДА» - Ассоциация российское антидопинговое агентство «Русада».

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Основы пауэрлифтинга» (стартовый уровень освоения)**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		Беседа	2	Вводное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	вводная диагностика: беседа, опрос
2.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 1. Травматизм и его профилактика Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника антропометрический контроль
3.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 2. Строение и функции организма человека Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
4.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 3. Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции спортсмена Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
5.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 4. Врачебный контроль, самоконтроль Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
6.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 5. Режим, питание, гигиена, закаливание Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
7.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Раздел 6. Пауэрлифтинг в России и за рубежом Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
8.	сентябрь		практическое занятие	2	Раздел 7. Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
9.	сентябрь		практическое занятие	2	Раздел 8. Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
10.	сентябрь		практическое	2	Раздел 7. Общая физическая	Ферсмана, 15	наблюдение, ведение дневника

108	май		практическое занятие	2	Заключительное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	итоговый контроль: сдача контрольных нормативов, антропометрический контроль
Итого:				216			

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница