

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы  
имени Сергея Васильевича Яшина»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 27.08.2024 №1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

ID программы: 5652  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая (базовая, углубленная)  
Категория и возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок освоения программы: 4 года  
Объем часов: 792ч (144/144/252/252)  
Разработчик программы:  
Морозова И.А. – тренер-преподаватель

Йошкар-Ола  
2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа предназначена для занятия детей силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А также привлечь к данному виду спортивной направленности подростков из малообеспеченных семей. Что также позволит заинтересовать их в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

**Отличительная особенность** данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, упражнения армрестлинга, гиревого спорта, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

**Срок освоения программы** – 4 года.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы** – разноуровневая (базовая, углубленная).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация пауэрлифтинга» Республики Марий Эл (далее – Федерация). Формы взаимодействия сторон:

- Федерация выполняет работу по присвоению спортивных разрядов спортсменам – обучающимся ДЮЦ «Азимут»;
- Федерация оказывает поддержку в выступлении спортсменов ДЮЦ «Азимут» в мероприятиях межрегионального уровня в составе Сборной команды Республики Марий Эл;
- Федерация проводит отбор обучающихся ДЮЦ «Азимут» в Сборную команду Республики Марий Эл по виду спорта «Пауэрлифтинг».

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации «Федерация

пауэрлифтинга» Республики Марий Эл

**Режим занятий:** продолжительность занятия – 40 минут, перерыв – 10 минут

1-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.

2-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа.

3-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа, всего 252 часа.

4-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 3 часа, всего 252 часа.

## **1.2. Цели и задачи программы**

*Цель программы* - привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление подрастающего поколения, приобретение знаний в области теории и методики тренировок, гигиены, самоконтроля, и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

### ***Задачи программы:***

#### *Образовательные:*

- получение знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга),
- формирование элементарных знаний в области гигиены и анатомии,
- формирование умений и навыков силового троеборья,

#### *Развивающие:*

- развитие физической активности,
- формирование стремления к самообразованию, самосовершенствованию;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов;

#### *Воспитательные:*

- формирование интереса к пауэрлифтингу, здоровому образу жизни;
- формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- воспитанию морально-волевых качеств личности,
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе,
- воспитание потребности здорового образа жизни.

**1.3. Объем программы – 792 часа.**

**1.4. Содержание программы.**

### **Раздел 1. Теоретические знания**

**1. Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.**

Пауэрлифтинг, его характеристика. История развития. Зарождение

Российского пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг в наши дни.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос.

## **2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья. Алкоголь. Курение. Стероиды и стимуляторы.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос по атласу.

**3. Гигиена, режим и питания и регулирование собственного веса спортсмена.** Понятие о гигиене. Понятие о заразных болезнях.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Режим дня. Питание.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

*Формы контроля:* Беседа, устный опрос.

## **4. Общие основы методики обучения и тренировки.**

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных.

Отдельные тренировочные занятия.

Урок – как основная форма занятий.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные,

недельные, в отдельных тренировках.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях.

Основы техники упражнений пауэрлифтинга.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

*Формы контроля:* Моделирование.

## **5.Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников.

Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений.

*Формы контроля:* устный опрос.

## **6.Техника безопасности и оборудование мест занятий.**

Профилактика травматизма: 1/внимательность и собранность; 2/знание техники безопасности тренажерного зала; 3/ правильная форма и обувь; 4/хорошая разминка и разогрев мышц; 5/ правильное выполнение техники движений и приемов. После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

*Формы контроля:* устный опрос.

## **Раздел 2. Практические занятия**

### **7.Общая физическая подготовка(ОФП).**

ОФП играет в учебно-тренировочном процессе важную роль. Общеподготовительные упражнения одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы, повороты в различных направлениях без веса и с весом.

Упражнения для туловища выполняются из различных исходных положений: наклоны, повороты, вращения, в положении лежа, сидя.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Гимнастические упражнения: подтягивания, отжимания от пола, на параллельных брусьях, гиперэкстензии, упражнения на равновесия.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

*Формы контроля:* сдача нормативов.

## **8.Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка – это упражнения, которые включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, а так же действия существенно сходные с ним по форме и характеру.

Основные упражнения: соревновательные, специально-вспомогательные и дополнительные.

Соревновательные упражнения: приседание со штангой, жим лежа и тяга становая.

Специально-вспомогательные – это подводящие упражнения для приседания, жима лежа и тяги становой.

Дополнительные упражнения(развивающие) – выполняются со штангой, гантелями, гириями, на тренажерах с относительно небольшим весом.

Условия выполнения подводящих упражнений – из различных исходных положений, в различных режимах мышечной деятельности, комбинированные упражнения.

Обучение и совершенствование техники пауэрлифтинга. Развитие специальных качеств основными и дополнительными средствами.

Обучение упражнениям пауэрлифтинга начинается с ознакомления далее разучивание и совершенствование.

*Приседание.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и

реактивных сил при приседаниях. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

*Жим лежа.* Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

*Тяга становая.* Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги.

*Формы контроля:* сдача нормативов.

## **9. Участие в соревнованиях по календарному плану спортивных мероприятий.**

*Формы контроля:* результат соревнований.

### **1.5. Планируемые результаты.**

*Личностные:*

- формирование интереса к пауэрлифтингу, здоровому образу жизни;
- формирование потребности в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- воспитанию морально-волевых качеств личности,
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе,
- воспитание потребности здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- развитие физической активности,
- формирование стремления к самообразованию, самосовершенствованию;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов

*Предметные:*

- освоение знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга);
- сформированность элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- сформированность умений и навыков силового троеборья;
- сформированность интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- знание основ техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнение их;
- знание основных групп мышц.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
<b>1. Теоретические знания</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	2	2		Беседа, устный опрос по атласу
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности.	2	2		Беседа, устный опрос
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	6	6		Моделирование
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	2	2		Устный опрос
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	4	4		Устный опрос
<b>2. Практические занятия</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	68		68	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	50		50	Сдача нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.	8		8	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
<b>1. Теоретические знания</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	4	4		Беседа, устный опрос по атласу



1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.	4	4		Беседа, устный опрос
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	10	10		Моделирование
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	8	8		Устный опрос
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	4	4		Устный опрос
<b>2. Практические занятия</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	58		58	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	46		46	Сдача нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.			8	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
<b>1. Теоретические знания</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	7	7		Беседа, устный опрос по атласу
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.	5	5		Беседа, устный опрос
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	9	9		Моделирование
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	9	9		Устный опрос
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	5	5		Устный опрос
<b>2. Практические занятия</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	110		110	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	98		98	Сдача нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.	7		7	
	<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>37</b>	<b>217</b>	

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
<b>1. Теоретические знания</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	2	2		Беседа, устный опрос по атласу
1.3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановление работоспособности.	3	3		Беседа, устный опрос
1.4	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	4	4		Моделирование
1.5	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	5	5		Устный опрос
1.6	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	2	2		Устный опрос
<b>2. Практические занятия</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	101		101	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).	126		126	Сдача нормативов
2.3	Участие в соревнованиях.	7		7	
	<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>18</b>	<b>234</b>	

### 2.2. Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу

						организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.		
3	сентябрь			Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
4	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
5	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
6	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
7	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
8	октябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
9	октябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
10	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
11	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
12	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов





6 1	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 2	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 3	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 4	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 5	апрель			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 6	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 7	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 8	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 9	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 0	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 1	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 2	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	

### Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу
3	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма.	Тренажерный зал	Беседа, устный

						Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.		опрос по атласу
4	сентябрь			Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
5	сентябрь			Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
7	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
8	октябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование

						Основы техники упражнений пауэрлифтинга.		
9	октябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
10	октябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
11	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
12	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
13	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
14	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
15	октябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
16	октябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
18	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
19	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов







6 7	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 8	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
6 9	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 0	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 1	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
7 2	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	

### Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу
3	сентябрь			Теория	3	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу
4	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу

						работоспособность и состояние здоровья.		
5	сентябрь			Теория	2	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
6	сентябрь			Теория	3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный контроль. Самоконтроль. Фармакологические средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
8	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
9	сентябрь			Теория	3	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
10	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
11	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение.	Тренажерный зал	Устный опрос

						Экипировка пауэрлифтера.		
1 2	октябрь			Теория	3	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
1 3	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
1 4	октябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
1 5	октябрь			Теория	3	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
1 6	октябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Устный опрос
1 7	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 8	октябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 9	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 0	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 1	октябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 2	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 3	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 4	ноябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 5	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 6	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 7	ноябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 8	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
2 9	ноябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
3 0	ноябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов









9 9	май			Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 0	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 1	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 2	май			Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 3	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 4	май			Практика	2	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 5	май			Практика	3	Специальная физическая подготовка (СФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 6	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 7	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
1 0 8	май			Практика	3	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	Сдача нормативов

### Календарный учебный график 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теория	2	Физическая культура и спорт в России. Эволюция и история развития пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос
2	сентябрь			Теория	2	Строение и функции организма. Влияние силовых упражнений на организм. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос по атласу
3	сентябрь			Теория	3	Гигиена, режим питания и регулирование собственного веса. Врачебный	Тренажерный зал	Беседа, устный опрос

						контроль. Самоконтроль. Фармакологически е средства профилактики переутомление и восстановление работоспособности .		
4	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
5	сентябрь			Теория	2	Общие основы методики обучения и тренировки. Основы техники упражнений пауэрлифтинга.	Тренажерный зал	Моделирование
6	сентябрь			Теория	3	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
7	сентябрь			Теория	2	Правила соревнований, их организация и проведение. Экипировка пауэрлифтера.	Тренажерный зал	Устный опрос
8	сентябрь			Теория	2	Техника безопасности и оборудование мест занятий.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
9	сентябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
10	сентябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
11	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
12	октябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
13	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
14	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
15	октябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
16	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
17	октябрь			Практика	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов
18	октябрь			Практика	3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Тренажерный зал	Сдача нормативов









10 7	май			Практика	2	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	
10 8	май			Практика	3	Участие в соревнованиях.	Тренажерный зал	

## 2.4. Условия реализации программы

Занятия проходят в специализированном детском клубе. Все оборудование для занятий можно условно разделить на три группы:

- устройства для работы с массой собственного тела - перекладина, параллельные брусья, наклонная доска;
- штанги, гантели, гири, стойки для приседаний, скамья «скотта», наклонные скамьи для жимов;
- тренажеры - блочные, шарнирные.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Морозова Ираида Алексеевна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических работ. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года.

Цель – определить исходный уровень знаний и умений обучающихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной и выступление на соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Промежуточный контроль:

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП).

Итоговый контроль:

- теоретические знания (тесты, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в спортивных соревнованиях различного уровня).

## 2.6. Оценочные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для юношей.

## 1/ Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения(тесты)						
возраст	сила	силовая выносливость		скоростно - силовые качества		гибкость
	Подтягивания из виса на перекладине (кол. раз)	Подъем туловища лежа на спине (кол. раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (кол. раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола)
13-15 лет	Не менее 2 раз	Не менее 12 раз	Не менее 9 раз	Не менее 130 см	Не менее 8 раз	+ - есть - - нет
16-18 лет	Не менее 6 раз	Не менее 18 раз	Не менее 15 раз	Не менее 160 см	Не менее 10 раз	+ - есть - - нет

## 2/ Специальная физическая подготовка

возраст	Контрольные упражнения в процентах от собственного веса					
	Приседание со штангой		Жим лежа		Тяга станочная	
	промеж-ая	итоговая	промеж-ая	итоговая	промеж-ая	итоговая
13-15 лет	35%	65%	30%	55%	35%	60%
16-18 лет	45%	70-75%	35%	60-75%	45%	70-75%

Тесты для проверки знаний по разделу «теоретические знания».

Тест № 1

1. Что такое пауэрлифтинг?

а/ силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

б/ процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями.

2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга ?

а/ жим лежа

б/ жим штанги из-за головы

3. Сколько упражнений в пауэрлифтинге?

а/ 2

б/ 3

в/ 4

4. Какой порядок выполнения упражнений в пауэрлифтинге?

а/ жим, приседание, тяга

б/ приседание, тяга, жим

в/ приседание, жим, тяга

5. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?

а/ любая спортивная одежда

б/ свободная спортивная одежда не стесняющих движений

6. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс?



- а/ для поддержки спортивных брюк во время упражнения  
б/ для предохранения мышц во время напряженных тренировок
7. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся?  
а/ да  
б/ нет
8. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?  
а/да  
б/ нет
9. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?  
а/да  
б/ нет
10. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?  
а/ для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.  
б/ для уменьшения пути движения штанги до касания груди.

#### Тест – опрос № 2

1. Какие группы мышц знаете?
2. В упражнение «жим лежа» какие группы мышц работают?
3. В упражнение «приседание» какие группы мышц работают?
4. В упражнение «тяга станова» какие группы мышц работают?
5. Назовите основные кости человека.
6. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «грудь».
7. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «спина».
8. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «ноги».
9. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «плечи».
10. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «бицепс».
11. Назовите основные базовые упражнения для мышечной группы «трицепс».

### 2.7. Методические материалы.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой:

-теоретические знания проводятся в форме бесед или лекций с демонстрацией наглядных пособий;

-практические занятия осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий;

-воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: *образовательные, воспитательные и оздоровительные.*

Группа **образовательных задач** состоит в усвоении теоретических и практических основ пауэрлифтинга, изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга при помощи группового и индивидуального метода.

Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

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

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

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

Решение **воспитательных задач** предусматривает воспитание нравственных и физических качеств, формирование потребностей к занятиям спортом, постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и применение опыта и знаний в практической деятельности.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье.

Занятия проходят в специализированном детском клубе. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: штанги (тренировочная, не стандартная), специальная скамья для жима лежа, стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, скамьи, гири, разборные гантели, тяжелоатлетические пояса, экипировка пауэрлифтера, бинты для колен и кистей, подставки, магнитофон, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

По этой программе занимается один педагог. Клуб находится на бюджетном обеспечении.

#### ***Алгоритм учебного занятия:***

Краткое описание структуры занятия и его этапов	Время в минутах
Повторение пройденного материала, т/безопасности	8
Объяснение нового материала.	12
Практическое занятие.	15
Рефлексия	5
Общее время занятия	40

## 2.8. Список литературы

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
5. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы».

### Для педагога:

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
2. Усанов Е.Н. Армрестлинг - борьба на руках : Учеб. пособие для вузов / Е. И. Усанов, В. Н. Бурмистров. - М. : Изд-во РУДН, 2002 (Тип. ИПК РУДН). – 288с.
- 3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. – 215с.
- 4.Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев; [Предисл. Г. Гладышева]. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 270 с.
- 5.Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. - М. : Советский спорт, 2002. - 272 с.
- 6.Дворкин Л.С. Силовые единоборства : Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 383 с.
7. Лем.Д. Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью / Д. Лем. //Атлетизм. -1990. -№11.- С26-27
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. - М. : Знание, 1986. – 92с.
- 10.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: Настольн. кн. пауэрлифтера / Б.И. Шейко. - [М.] :Исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, [2004] (ОАО Тип. Новости). - 543 с.

### Для обучающихся и родителей:

1. Бычков А.Н. «Пауэрлифтинг», Красноярск 1999.
2. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Москва 1969, «ФИС».