

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
МАУДО «СШ г.Пугачёва»  
протокол №1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором И.З.Чебаковой  
Пр.№ 144 о/д от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель: Михеев В.Н.

г.Пугачев  
2024г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы силового троеборья, укрепляют общую физическую подготовку, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физкультурной грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 10-12 лет.

Срок реализации – 1 год.

## РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа «Пауэрлифтинг» относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

**Отличительные особенности программы.** Особенность программы заключается в разносторонней гармоничной физической подготовке, развитии выносливости. Большая нагрузка приходится на средства общефизической, специальной и вспомогательной физической подготовки для создания базы для дальнейшей специализации. Также в программе уделяется большое внимание коррекции отклонений в физическом развитии, укреплению здоровья и началу обучения базовой технике.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа «Пауэрлифтинг» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

**Адресат** - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-12 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.**

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для

него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

**Сроки реализации:** 1 учебный год.

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

**Общее количество часов обучения – 276 часов.**

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы** - улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития пауэрлифтинга;
- обучать основам техники пауэрлифтинга.

**Развивающие:**

- развивать физические способности: координацию, силу, гибкость.
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

**Воспитывающие:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

***Планируемые образовательные результаты***

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои действия;
- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:** учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:** по окончании обучения обучающиеся

*будут знать:*

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю пауэрлифтинга;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы пауэрлифтинга.

*будут уметь:*

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов пауэрлифтинга;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке.

### **Учебный план.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	122		122	Выполнение контрольных упражнений
4.	Тестирование физической и теоретической подготовки	8	4	4	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММА.**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей.)
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники пауэрлифтинга и методики обучения пауэрлифтеров.
8. Планирование спортивной тренировки.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
  - упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения для шеи и туловища
  - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
  - Упражнения со скакалкой
  - С гимнастической палкой
  - С набивным мячом
- 4) Упражнения на гимнастических снарядах
  - на гимнастической скамье
  - на канате
  - на перекладине
  - на гимнастической стенке
- 5) Упражнения из акробатики
  - кувырки
  - стойки
  - перевороты
- 6) Легкая атлетика
  - бег на короткие дистанции
  - прыжки в длину с места и разбега
  - метание гранаты, толкание ядра, гири
- 7) спортивные игры
  - баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол
  - спортивные игры по упрощенным правилам
- 8) подвижные игры
  - игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.
- 9) плавание
  - для неумеющих плавать – овладение техникой плавания
  - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
  - прыжки, ныряние
  - приемы спасения утопающих.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало чем

отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

- 1) жим сидя;
- 2) жим из-за головы сидя;
- 3) жим из-за головы стоя;
- 4) жим лежа на наклонной скамье;
- 5) жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
- 6) жим со стоек;
- 7) жим на скамье под отрицательным углом;
- 8) жим лежа узким хватом;
- 9) жим лежа средним хватом;
- 10) жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

- 1) приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
- 2) приседание со штангой на груди в «разножке»;
- 3) приседание со штангой на груди в «ножницы»;
- 4) жим штанги ногами;
- 5) приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
- 6) стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

- 1) тяга с моста различным хватом;
- 2) тяга с моста с различной скоростью;
- 3) тяга, стоя на возвышении;
- 4) тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
- 5) тяга по методу пирамиды;
- 6) тяга станова (с прямыми ногами);
- 7) наклоны со штангой на плечах;
- 8) наклоны на козле.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

### *Приседание*

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.
2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.
3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

### ***Жим лежа на скамье***

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.
2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.
3. После снятия штанги со стоек атлет опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

### **Становая тяга**

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы - ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх.

Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

- 1) гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;
- 2) спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема штанги;
- 3) траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);
- 4) следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;
- 5) нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
- 6) первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

## **Формы аттестации**

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

*Входящая диагностика* проводится в начале обучения в форме собеседования;

*Текущая диагностика* (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения соревнований.

## РАЗДЕЛ II

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### Методическое обеспечение программы

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно- ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка на момент занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям, вспомогательный метод – подводящие упражнения.)

- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)

### Условия реализации программы

Для реализации программы используются:

Материально-техническая база МАУДО «СШ г.Пугачёва»:

1. Оборудованное приспособленное помещение (тренажерный зал);
2. Мячи, скакалки, скамейки, турники и др. оборудование;
3. Штанги;
4. Набор разновесовых гантелей и гирь;
5. Тренажёрные устройства и специальное оборудование.

**Научно-методическое** обеспечение в решении задач программы включает в себя:

1. Наличие грамотной программы обучения и воспитания занимающихся.
2. Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений учебно-тренировочной деятельности.

**Медицинское обеспечение**, позволяющее осуществлять контроль функционального состояния спортсмена.

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированного тренера-преподавателя.

### Оценочные материалы

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**: выполнение жима лежа на скамье, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки); подтягивание на высокой перекладине (юноши), а также собеседование по теоретической подготовке. Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме. Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития			
	Жим лежа на скамье	Прыжки в длину с места	Подтягивания на высокой перекладине (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
2. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг» Хабаровск, 1998 г
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998, 112
5. Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004, 56 с
6. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

## Интернет-ресурсы (литература для учащихся и родителей)

9. <https://zhimlezha.ru/knigi-po-bodibildingu/evgenij-sandov-knigi.php>
10. <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/50-podtyagivaniy.pdf>
11. <https://zhimlezha.ru/knigi-po-fitnessu/fitnes-dlya-umnyx.php>
12. <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Atletizm bez zheleza.pdf>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА"**, ЧЕБАКОВА ИРИНА ЗИНОВЬЕВНА, ДИРЕКТОР

**10.09.24** 07:30 (MSK)

Сертификат 01B8F36C00A5B02DB94D48D2D1F8E4926F