

Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»

*Рекомендовано методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол №1*

*Утверждено приказом директора  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
М.В. Москаленко  
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического совета  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа**

# **«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 13 – 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Шучалин Павел Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

Объячево  
2025

## **Пояснительная записка**

Пауэрлифтинг – это вид спорта, в котором главной целью соревнующихся, является поднятие максимальных весов в трех упражнениях (приседания, жим лежа и мертвую тягу, выполняемые со штангой), в соответствии с установленными правилами.

Пауэрлифтинг сейчас на подъеме в нашей стране и во всем мире. Его упражнения универсальны и находят применение в тренировках многих видов спорта. Они не требуют от занимающихся особого владения техникой, специального оборудования, доступны практически для любого возраста. Стремление преодолеть самого себя, стать сильнее, а значит, увереннее чувствовать себя в жизни и объясняется рост популярности этого вида спорта.

Работа с отягощениями быстро и эффективно развивает отдельные группы мышц, улучшает осанку, повышает жизненный тонус и усиливает сопротивляемость организма к различным болезням. Так же данный вид спорта развивает умение сосредотачиваться, настраиваться, расслабляться и быть психологически более сбалансированным, что играет большую роль в дальнейшей жизни занимающихся.

**Актуальность программы** обусловлена в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна программы** состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Адресатом программы** являются учащиеся 13-18 лет

В группы зачисляются дети, по заявлению родителей. При формировании групп учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Срок реализации программы 5 лет.

Программа с учетом 36 учебных недель рассчитана на 288 часов в год, 4 занятия в неделю по 2 академических часа.

Основная форма занятий групповая.  
Вид программы по уровню освоения – базовый.  
по возрастному признаку – одновозрастная;

**Цель программы** - формирование навыков ведения здорового образа жизни у юношей и девушек посредством развития максимальных силовых показателей

**Задачи программы:**

**обучающие:**

1. формирование стойкого интереса к занятиям спортом
2. овладение теоретическими знаниями в области пауэрлифтинга
3. изучение и освоение техники соревновательных упражнений по пауэрлифтингу

**развивающие:**

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
2. овладение основами техники выполнения соревновательных упражнений
3. развитие физических качеств и общей физической подготовки
4. гармоничное развитие волевых и морально-эстетических качеств

**воспитательные:**

1. воспитание и совершенствование физических качеств (преимущественно направленных на развитие силы, силовой выносливости)
2. воспитание специальных психических качеств

**Учебный график**

В группу первого года обучения зачисляются дети 13-14 лет, не имеющие медицинских отводов.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часов	4 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часов	4 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часов	4 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часов	4 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	288 часов	4 занятия по 2 часа

## Учебно-тематический план

	Содержание	1 и 2 года обучения		3 и 4 года обучения		5 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
	<i>Теоретическая подготовка</i>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-
	<i>Практические занятия</i>	-	<b>276</b>	-	<b>276</b>	-	<b>276</b>
1.	Общая физическая подготовка	-	108	-	110	-	100
2.	Специальные упражнения на отдельные группы мышц	-	90	-	100	-	110
3.	Соревновательные упражнения (присед, тяга, жим)	-	62	-	62	-	62
4.	Участие в соревнованиях	-	4	-	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>		<b>288</b>		<b>288</b>

### Содержание программы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствах восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

#### 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической представлен в таблице.

**План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки по  
пауэрлифтингу**

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2
5	Гигиенические знания, умения, навыки	1
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	1
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1
9	Дебаты, диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»; «Честный спорт – альтернатива допингу!»; «Допинг. Победа или здоровье?»; «Профилактика вредных привычек».	1
	Итого часов	12

***История развития пауэрлифтинга***

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и

Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

### ***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

### ***Правила соревнований по пауэрлифтингу***

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### ***Основы спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## ***Гигиенические знания, умения, навыки***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### ***Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни***

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

### ***Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию***

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магnezия (урна для магnezии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магnezия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

## **2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие 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.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)
- разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине, на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

### **3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

### **4. Соревновательные упражнения**

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

#### ***Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге***

##### **Приседание.**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи.

Дыхание при выполнении упражнения. **Жим лежа.**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тяга.**

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

### ***Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге***

#### **Приседание.**

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

#### **Жим лежа.**

Подъем 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

#### **Тяга.**

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. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Подготовка к выполнению **жима лежа** должна начинаться с тщательной разминки, включающей в себя непродолжительный бег, несколько гимнастических упражнений, направленных на разогревание мышц, а так же упражнения на растяжку, которые могут выглядеть следующим образом:

- имитация движений метателя диска с диском от штанги и максимальными поворотами туловища по 10 раз в каждую сторону;
- динамичное поднятие прямых рук с деревянной или металлической палкой от бедер вверх с максимальным заведением их за голову;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Для **тяги становой** в разминку можно включить такие упражнения:

- наклоны (вперед, в сторону);
- наклоны с легкой штангой за плечами;
- гиперэкстензия без отягощения.

То же самые упражнения можно применить и для **приседаний**.

Необходимым условием, как для основных, так и для вспомогательных упражнений, остается постепенное повышение веса отягощений от серии к серии.

После 6, 14 и 21 недели, следует прикидка или соревнования и восстановительный микроцикл.

### **Вспомогательные упражнения**

К вспомогательным упражнениям для **приседа со штангой** относятся:

1. Жим штанги – и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине. Жим штанги ногами лежа.
2. Разгибание бедра сидя в тренажере.
3. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.
4. Полуприсед со штангой на спине.
5. Прыжки вверх со штангой на спине.
6. Прыжки вверх со штангой на плечах. И.п. ноги в средней стойке, штанга на плечах. Прыжки вверх.

Для **жима лежа** к вспомогательным упражнениям относятся:

1. Жим штанги на наклонной скамье под углом 45°.
2. Жим сидя из-за головы.
3. Французский жим.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола с отягощением.
5. Упражнение на развитие трицепсов стоя, сидя.
6. Упражнение на развитие широчайших мышц спины (соя, сидя).

Для **тяги становой** к вспомогательным упражнениям относятся:

1. Тяга с прямых ног.
2. Наклоны со штангой на плечах стоя на согнутых и прямых ногах.
3. Наклоны со штангой на плечах сидя на снарядах.
4. Гиперэкстензия без отягощения.
5. Упражнения для мышц живота (пресс головой вниз).

*Дебаты, диспуты и дискуссии:* «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»; «Честный спорт – альтернатива допингу!»; «Допинг. Победа или здоровье?»; «Профилактика вредных привычек». ( Приложение 4).

### **Планируемые результаты программы**

1. Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач подготовки используются выполнение учащимися контрольных нормативов и тестов, которые проводятся два раза в год (декабрь и апрель) по общей, специальной и теоретической подготовке.
2. В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать:**
3. 1 Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
4. 2 Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
5. 3 Историю развития пауэрлифтинга.
6. 4 Правила соревнований в избранном виде спорта.
7. **уметь:**
8. 1 Применять правила безопасности на занятиях.
9. 2 Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
- 10.3 Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой,
11. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, выполнение спортивных взрослых разрядов.

### **Методическое обеспечение программы**

Выделяются 3 типа занятий по пауэрлифтингу:

занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);

практические занятия;

контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, видеороликов.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с отягощениями и без, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идет на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма подростка к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а так же прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Методы обучения: словесный (применяется при объяснении теоретического материала), наглядный (применяется при показе педагогом правильной техники выполнения разных упражнений), практический;

объяснительно-иллюстративный (применяется при показе выполнения упражнения с помощью журнала, видеороликов и т.д); репродуктивный; проблемный, дискуссионный; активные и интерактивные методы обучения;

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

#### Современные образовательные технологии

технология дифференцированного обучения; технология проблемного обучения (педагог ставит перед обучающимися проблему, задача обучающихся решить проблему с помощью различных методов, используя свое мышление); технология КТД; игровые технологии (игровой деятельности); технология дистанционного обучения;

## Оценочные материалы

### Этап педагогического контроля

#### Оценка основных знаний, умений и практических навыков

Важным этапом подготовки спортсменов является контроль за усвоением учебного материала, т.е. уровень теоретических знаний и физических кондиций.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Бег 1 км; Прыжок в длину с места;	Тестирование	Улучшение собственного результата	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	5
		Подтягивание на перекладине;			В дальнейшем:	
		Сгибание - разгибание туловища за 30 сек;			-	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;			- <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	10
		Отжимание на брусьях;			- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%);	
					- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение базовых упражнений; Жим, присед, становая	Контрольные спарринги.	Соответствие практически умений и	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем ½	5



					и весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	
Тематический	Оценка теоретических знаний	История пауэрлифтинга в России	Контрольный опрос.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 объема знаний, предусмотренной программой);	5
		Правила безопасного поведения на занятиях пауэрлифтингом, знакомство с оборудованием и инвентарём.	Тестирование. Наблюдение.		- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных знаний составляет 1/2);	10
		Основы анатомии опорно-двигательного аппарата			- <b>макс. ур.</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	15
		Краткие сведения о строении и функциях организма.				
Итоговый	Оценка практических умений и навыков	Выполнение базовых упражнений; Жим, присед, становая тяга.	По результатам спортивных соревнований и выполнение	Соответствие программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 умений и навыков);  - <b>ср. ур.</b> (объем	5  10

			контроль ных технических действий		усвоенных умений и навыков составляет <u>б</u> 1/2);  - <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическим и всеми умениями и навыками, предусмотрен ными программой за конкретный период)	15
Итогов ый	Оценка уровня ОФП	Бег 1 км; Прыжок в длину с места;  Подтягивание на перекладине;  Сгибание разгибание туловища за 30 сек;  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  Отжимание на брусьях;	Тестиров ание	Улучшение собственног о результата.	- <b>Мин. ур.</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);  - <b>ср. ур.</b> (увеличение результата на 10-15%);  - <b>макс. ур.</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15

### Выполнение контрольных нормативов

1. Для определения физической работоспособности проводится тест PWC – 170.
2. Один раз в 1.5 месяца прикидка (жим, присед, тяга).

#### Схема новичка

#### Силовой период программы Шейко

Тренировка	1 неделя	2	3	4
------------	----------	---	---	---

		<b>неделя</b>	<b>неделя</b>	<b>неделя</b>
<b>№1</b>	Легкая	Средняя	Средняя	Легкая
<b>№2</b>	Средняя	Легкая	Легкая	Тяжелая
<b>№3</b>	Легкая	Средняя	Тяжелая	Средняя
<b>Тренировка</b>	<b>5 неделя</b>	<b>6 неделя</b>	<b>7 неделя</b>	<b>8 неделя</b>
<b>№1</b>	Тяжелая	Тяжелая	Легкая	Средняя
<b>№2</b>	Легкая	Средняя	Тяжелая	Тяжелая
<b>№3</b>	Средняя	Тяжелая	Средняя	Средняя

**Легкая - 65%; Средняя - 85%; Тяжелая - 100%; →Расчет ПМ←**

## Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. <b>Терпение</b>	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м.</u> чем на 1/2 занятия; - терпения хватает <u>б.</u> чем на 1/2 занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. <b>Воля</b>	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. <b>Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. <b>Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. <b>Интерес к занятиям в группе</b>	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. <b>Конфликтность</b>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. <b>Тип сотрудничества</b>	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

### Материально-техническое обеспечение

Тренажерный зал, силовые тренажеры, кардиооборудование, силовые рамы и скамьи, свободные веса, дополнительное оборудование, спортивная форма.

## Список литературы

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [электронный ресурс]: Красноярск, 1999 – Режим доступа: <http://bib.convdocs.org>
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2015
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2017
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2015
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 2016
6. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2016, №1.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2016
8. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2015, №1
9. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера// Мир силы, 2016, №1
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2017
11. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки// Атлетизм, 2015, №12
12. Технические правила. IPF 2016 г.
13. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ Г. Трофимова, О.А. Солоненко. –Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2017
14. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2016

Примеры тренировочных программ по пауэрлифтингу.

Пример тренировочной программы с периодизацией в недельном цикле, при четырех тренировках в неделю:

Понедельник

1. Приседания со штангой на плечах 20 кг \* 10 раз, 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8 р., 80 кг \* 3 п-да \* 8 р.
2. Жим штанги лежа узким хватом 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 50 кг \* 3 п. \* 10р.
3. Наклоны со штангой на плечах 50 кг \* 3 п. \* 8 р.
4. Гиперэкстензии без отягощения 4 п. \* 15 р.

Вторник

1. Становая тяга 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8 р., 80 кг \* 8 р., 100 кг \* 3 п. \* 8 р.
2. Тяга штанги на прямых ногах 60 кг \* 3 п. \* 8 р.
3. Подтягивания 50 повторений в любом количестве подходов
4. Скручивания на римском стуле 50 повторений

Четверг

1. Жим штанги лежа 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 60 кг \* 8р., 80 кг \* 3 п. \* 8 р.
2. Отжимания на брусьях без отягощения 50 повторений
3. Приседания со штангой на груди 20 кг \* 10 р., 40 кг \* 10 р., 55 кг \* 8 р., 75 кг \* 3 п. \* 8 р.
4. Гиперэкстензии без отягощения 4п. \* 15 р.

Приложение № 2

Автор: Шейко Борис Иванович.

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5
3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4
4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

3 день (среда)

1. Тяга становаая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4
2. Жим сидя под углом 4х6
3. Отжимание на брусьях с весом 5х5
4. Тяга с плитов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5
6. Пресс 10х3

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1
2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5
3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5
4. Подъем штанги на трицепсы 10х5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5

Примечание:

р – разы, количество подъемов штанги за подход;

п – подходы, количество подходов к данному весу;

2 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x6

3. Грудные мышцы 10x5

4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5

5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 3x4

6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

3 день (среда)

1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x2, 70% 4x4

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x2, 70% 4x5

3. Грудные мышцы 10x5

4. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x5

5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 75% 3x6

2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 4x1, 70% 5x1, 60% 6x1, 50% 7x1

3. Грудные мышцы 10x5

4. Трицепсы 10x5

5. Приседания 55% 3x1, 65% 3x1, 75% 2x4

6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x2, 70% 3x2, 80% 3x5

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5

3. Грудные мышцы 10x5

4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5

5. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5

6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

3 день (среда)

1. Тяга до колен 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x2, 75% 4x4

2. Жим лежа 50% 6x1, 60% 5x1, 70% 4x2, 75% 3x2, 80% 2x2, 75% 3x2, 70% 4x1, 65% 5x1, 60% 6x1, 55% 7x1, 50% 8x1

3. Грудные мышцы 10x5

4. Тяга с плитов 60% 5x1, 70% 5x2, 80% 4x4

5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5

6. Пресс 10x3

5 день (пятница)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x5

2. Приседания 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x2, 75% 4x5

3. Жим лежа 50% 6x1, 60% 6x2, 65% 6x4

4. Грудные мышцы 10x5

5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

4 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3

2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x5

3. Грудные мышцы 10x5

4. Отжимание на брусьях 8x5

5. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 2x4

6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

3 день (среда)

1. Жим лежа 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3

2. Тяга становая 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3

3. Жим лежа 55% 5x1, 65% 5x1, 75% 4x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 5x1, 60% 4x1, 70% 3x2, 80% 3x6
2. Жим лежа 50% 5x1, 60% 5x1, 70% 5x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Отжимание на брусьях 8x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5
6. Пресс 10x3

Примерный месячный план тренировок по пауэрлифтингу разрядников в соревновательном периоде

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 75% 2x3
3. Пресс 10x3

3 день (среда) – проходка\*

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3
2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 2x2, 80% 2x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3
3. Тяга 50% 3x1, 60% 2x1, 70% 2x2, 80% 1x1, 90% 1x1 100-105% 1x2-3

5 день (пятница)

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 75% 2x4
2. Жим лежа 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Наклоны стоя 5x5

## 5. Пресс 10x3

Если спортсмен улучшил личные рекорды в каком либо упражнении, рекомендуется брать проценты от новых результатов только после выступления на ближайших соревнованиях при условии, что до них не более месяца.

2 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 2x4

2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5

3. Грудные мышцы 10x5

4. Приседания 55% 3x1, 65% 3x2, 75% 3x4

3 день

1. Тяга ст.на подставке 50% 3x1, 60% 2x2, 65% 2x2, 70% 1x3

2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x2, 85% 2x3

3. Грудные мышцы 10x5

4. Тяга 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5

## 5. Пресс 10x3

5 день

1. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 3x5

2. Приседания 50% 3x1, 60% 3x2, 70% 3x2, 80% 3x6

3. Жим лежа 50% 4x1, 60% 4x1, 70% 4x4

4. Грудные мышцы 10x5

5. Наклоны стоя 5x5

3 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x5

2. Жим лежа 50% 3x1, 60% 3x1, 70% 3x2, 80% 2x3, 85% 1x3

3. Грудные мышцы 8x4

#### 4. Пресс 8х3

3 день

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5

2. Грудные мышцы 8х4

3. Тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х5

4. Наклоны стоя 5х4

5 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4

3. Пресс 8х3

4 неделя

1 день

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4

2. Тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4

3. Пресс 8х2

3-4 день\*

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3

5 день

Отдых

6 – 7 день

Соревнования

Спортсмены, выступающие в субботу, последнюю тренировку проводят в среду, в четверг и пятницу отдыхают. Спортсмены, выступающие в воскресенье, последнюю тренировку проводят в четверг. Отдыхают в пятницу и субботу.

### Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу в 2019 году).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 2 августа 2019 г.).
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.
5. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (принята «ЮНЕСКО» 3-21 октября 2005 года).
6. Общероссийские антидопинговые правила, вступившие в силу 9 августа 2016 года (с изменениями, вступившими в силу 17 января 2019 г.).
7. Поручения Президента Российской Федерации от 9 ноября 2016 г. № Пр-2179 в 2017 г. в части разработки образовательных антидопинговых программ для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.
8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая 24 декабря 2018 г. на Коллегии Министерства просвещения РФ (протокол № ПК-1вн)