

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец
спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»__08__2024года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27»__08__2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Ольберг Анатолий Петрович
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024год

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, который включает в себя три упражнения: подъём штанги в приседе, жим лёжа и становую тягу. Иначе его называют силовым троеборьем.

Цель спортсмена — взять максимальный вес в каждом упражнении и суммировать результаты. Получившееся число — это главный показатель, который анализирует пауэрлифтер. Он также учитывается на соревнованиях.

Пауэрлифтинг не стоит путать с тяжёлой атлетикой и бодибилдингом. У них разные цели, тренировочные программы и методики.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Главной причиной разработки данной Программы, является создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей детей, их самоопределения.

Программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность учреждения и является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивного развития детей, материально-технические условия для реализации, которых имеются только на базе нашего учреждения.

Новизна данной программы по пауэрлифтингу 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.

Отличительные особенности Программы

При разработке программы учитывалось то, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различным уровнем физической подготовки.

Адресат программы.

Программа ориентирована на возраст от 12 до 18 лет не имеющих медицинских противопоказаний. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения Программы – 6 лет.

Полный объем программы составляет 1620 часов:

- 1-й год обучения - 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа;
- 2-й год обучения - 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.
- 3-й год обучения - 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.
- 4-й год обучения – 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа
- 5-й год обучения - 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа
- 6-й год обучения - 216 часов, занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Рекомендуемый минимальный состав группы первого- третьего года обучения – 12-15 человек, четвертого-шестого – 9-12 человек.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Уровень программы – базовый.

«Стартовый уровень» - 2 года освоения. На него зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

«Базовый уровень» - 2 года. Учебные группы формируются лицами, прошедшими стартовый, сдавшие переводные нормативы.

«Углубленный уровень» - 2 года. Учебные группы формируются лицами, прошедшими стартовый и базовый уровни подготовки, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний.

Каждый из трех уровней предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы учитывает особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при освоении программы.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является формирования групп разного возраста, состав группы постоянный. Обучающиеся должны иметь допуск врача.

Организационные формы обучения:

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия; - участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях.

Режим занятий

Общее количество часов освоения программы – 1296 часов.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» составлена на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные задачи:

- развить высокие моральные и волевые качества;
- развить физические данные обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- укрепить здоровья обучающихся.

Предметные задачи:

- обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и осуществлению самоконтроля;
- обучить инструкторским и судейским правилам.

1.3. Содержание программы

Учебный план I год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2		Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	2	2		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	4	4		Опрос
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	4	4		Опрос
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	4	4		Опрос
7.	Методика обучения троеборца	4	4		Опрос
	Итого	20	20		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	Итого	80		80	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	Итого	60		60	
Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические	8	8		Опрос

	восстановительные мероприятия				
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
	Итого	32	32		
Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	8		8	Соревнования
	Итого	8		8	
	Всего	216	56	160	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (20 часов)

Теория:

Тема 1. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом (2 часа)

Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм (2 часа)

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена (4 часа)

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи (4 часа)

Тема 5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (4 часа)

Тема 6. Методика обучения троеборца (4 часа)

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).

Практика:

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (10 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):

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

7) Спортивные игры (10 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (10 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов):. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставов. 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.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 1 году обучения необходимо получить III юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины

(Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (8 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Методика тренировки	2	2		Опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2		Опрос
4.	Психологическая подготовка	4	4		Опрос
5.	Общая и специальная подготовка	4	4		Опрос
6.	Правила соревнований	4	4		Опрос
7.	Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь	2	2		Опрос
	Итого	18	18		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	Итого	80		80	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	Итого	60		60	
Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос

20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
	Итого	32	24	8	
Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	10		10	
	Всего	216	46	170	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (18 часов)

Теория:

Тема 1. Методика тренировки (2 часа)

Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа) Тема

3. Психологическая подготовка (4 часа)

Тема 4. Общая и специальная подготовка (4 часа)

Тема 5. Правила соревнований (4 часа)

Тема 6. Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь (2 часа)

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).

Практика:

9) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

10) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- 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;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

11) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

12) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

13) Упражнения из акробатики (10 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

14) Легкоатлетические упражнения (10 часов):

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

15) Спортивные игры (10 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

16) Подвижные игры (10 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

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

при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов):. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов 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.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 2 году обучения необходимо получить II юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической

ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины

(Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75.5	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	14		14	Нормативы
14.	Спортивные игры	14		14	Нормативы
15.	Подвижные игры	14		14	Нормативы
	Итого	92		92	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	22		22	Нормативы
17.	Жим лежа	22		22	Нормативы
18.	Тяга	22		22	Нормативы
	Итого	66		66	
Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
	Итого	32	16	16	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	

Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	10		10	
	Всего	216	20	196	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (92 часа).

Практика:

17) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

18) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

19) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

20) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

21) Упражнения из акробатики (10 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

22) Легкоатлетические упражнения (14 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

23) Спортивные игры (14 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

24) Подвижные игры (14 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (66 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (22 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (22 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (22 часа): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория: Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 3 году обучения необходимо получить I юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической

ПОДГОТОВКИ.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)

	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины

(Разрядные нормативы АWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМ К	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	12		12	Нормативы
14.	Спортивные игры	12		12	Нормативы
15.	Подвижные игры	12		12	Нормативы
	Итого	86		86	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	24		24	Нормативы

17.	Жим лежа	24		24	Нормативы
18.	Тяга	24		24	Нормативы
	Итого	72		72	
Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	2	6	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	2	6	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	2	6	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	2	6	Опрос
	Итого	32	8	24	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	
Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	10		10	
	Всего	216	12	204	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила, знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (86 часа).

Практика:

25) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

26) Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

27) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

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

28) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

29) Упражнения из акробатики (10 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

30) Легкоатлетические упражнения (12 часов):

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

31) Спортивные игры (12 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

32) Подвижные игры (12 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (72 часа).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (24 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (24 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (24 часа): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение командсудьи.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 4 году обучения необходимо получить III разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической

подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	I	II	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	8		8	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	8		8	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	8		8	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	8		8	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	8		8	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	8		8	Нормативы
14.	Спортивные игры	8		8	Нормативы
15.	Подвижные игры	8		8	Нормативы
	Итого	64		64	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	26		26	Нормативы
17.	Жим лежа	26		26	Нормативы
18.	Тяга	26		26	Нормативы
	Итого	78		78	
Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	10	2	6	Опрос
	Итого	40	8	32	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	

Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	10		10	
	Всего	216	12	204	

Содержание учебного плана пятого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (64 часа).

Практика:

1) Строевые упражнения (8 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов (8 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (8 часов):

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

4) Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (8 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (12 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (8 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (8 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (78 часа).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (26 часов): Совершенствования 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.

2) ЖИМ ЛЕЖА (26 часов): Подъем штанги от груди. Положение рук, ноги туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. 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.

3) ТЯГА (26 часов): 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.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (40 часов)

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 5 году обучения необходимо получить II разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической

подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

Учебный план 6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	2	2		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	6		6	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	6		6	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	6		6	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	6		6	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	6		6	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	8		8	Нормативы
14.	Спортивные игры	8		8	Нормативы
15.	Подвижные игры	8		8	Нормативы

	Итого	54		54	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	30		30	Нормативы
17.	Жим лежа	30		30	Нормативы
18.	Тяга	30		30	Нормативы
	Итого	90		90	
Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	10	2	8	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	10	2	6	Опрос
	Итого	40	8	32	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	4	Опрос
	Итого	6	2	4	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы
	Итого	8		8	
Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	16		16	Соревнования
	Итого	16		16	
	Всего	216	12	204	

Содержание учебного плана шестого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (54 часа).

Практика:

33) Строевые упражнения (6 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

34) Общеразвивающие упражнения без предметов (6 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для 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 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).

35) Общеразвивающие упражнения с предметом (6 часов):

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

36) Упражнения на гимнастических снарядах (6 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

37) Упражнения из акробатики (6 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

38) Легкоатлетические упражнения (12 часов):

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

39) Спортивные игры (8 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

40) Подвижные игры (8 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (90 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (30 часов): Совершенствования 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.

2) ЖИМ ЛЕЖА (30 часов): Подъем штанги от груди. Положение рук, ноги туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. 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.

3) ТЯГА (30 часов): 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.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (40 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Тренерская и судейская практика (6 часов)

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 6 году обучения необходимо получить I разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической

подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	(не менее 9 раз)	(не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы АWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы АWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (16 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.

Форма контроля: соревнования

1.4.Планируемые результаты

Личностные:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные:

- обретение высоких моральных и волевых качеств;
- развитие физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

Предметные:

- обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга);
- обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля;
- обретение знаний о правилах на соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа,
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4.	Четвертый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
5.	Пятый год	216	36	108	3 раза 2 часа
6.	Шестой год	216	36	108	3 раз по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы

Для реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого составляет 108 4 кв. м.

Н п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	количество
1.	Помост тяжелоатлетический	1 шт.
2.	Штанга тяжелоатлетическая	5 шт.
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	10 пар

4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	6 шт.
5.	Стойки для приседания со штангой	1 шт.
6.	Секундомер	1 шт.
7.	Тренажер для рук	2 шт.
8.	Доска для прессы	1 шт.
9.	Наклонная доска	1 шт.
10.	Тренажер для спины	2 шт.

Информационное обеспечение программы

Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

2.3. Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

Начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

Текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (сентябрь-октябрь и апрель-май) и включает в себя выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий этап обучения.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится после освоения всей программы обучения включает в себя выполнение разрядных требований по пауэрлифтингу. Тренер-

преподаватель имеет право вносить изменения, разрабатывать свой комплекс упражнений для тестирования ОФП и СФП обучающихся. Успешная сдача данного комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий год обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода в образовательные группы;
- выполнение нормативных показателей;

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал, протоколы соревнований, грамоты

Формы демонстрации и предъявления образовательных результатов:
соревнование, опрос, сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все мониторинговые исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

2.4. Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям пауэрлифтингом и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки

проверяется с помощью тестирования по ОФП, СФП, характеризующие уровень развития физических качеств.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, но нормативы этих упражнений уменьшены.

Примерные вопросы для проведения оценки **теоретических знаний**:

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.
2. Зарождение пауэрлифтинга.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике пауэрлифтинга.
7. Спортивный снаряд-штанга, инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.
9. Ведение дневника спортсмена.
10. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.
11. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.
12. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы уровня начальной подготовки 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Гибкость	Приседание (рывковый хват)	Не менее 4 раз	Не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см.	Не менее 110 см.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 6 сек.	Не менее 4 сек.

Нормативы ОФП и СФП для перевода в группы уровня начальной подготовки 2го и 3го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 5-6 раз	Не менее 4-5 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 15 раз	Не менее 12 раз

	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 5 раз	Не менее 4 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 8 сек.	Не менее 6 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
	Прыжок в длину с места	Не менее 130 см.	Не менее 120 см.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы уровня начальной подготовки 4-го и 5-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 7- 8 раз	Не менее 6-7 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 25 раз	Не менее 20 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 9 раз	Не менее 6 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 10 сек.	Не менее 8 сек.

Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см.	Не менее 140 см.
Спортивный разряд	Юношеские спортивные разряды		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы учебно-тренировочного уровня 6-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	Не менее 9-10 раз	Не менее 8-9 раз
	Поднимание туловища за 30 сек.	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз
	Тяга становая с помоста	Не менее 90% от собственного веса	Не менее 90% от собственного веса
	Приседание вес на плечах	Не менее 80% от собственного веса	Не менее 80% от собственного веса
	Жим стоя из-за головы рывковым хватом	Не менее 30% от собственного веса	Не менее 30% от собственного веса
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	Не менее 20 сек.	Не менее 20 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см.	Не менее 180 см.
Спортивный разряд	Не ниже 2 спортивного разряда		

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного процесса – беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, турнир, эстафета.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта силовое троеборье.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

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

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

2.6. Список использованной литературы.

1. Ажиппо А.Ю. Ориентация тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров с учетом индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности: по ф/в и спорту. Львов, 2018, - 22 с.
2. Аникина Т.А., Ковтун Л.Г. и др. Избранные главы по возрастной физиологии. - Казань, 2018. - 366 с.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 2017 г. - 446 с.
4. Архипов В.Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. канд. пед. наук. - К.: 2019. - 20 с.
5. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дис. канд. наук по ф/в и спорту. Львов, 2016. - 20с.
6. Большевич В.К. Физическая активность человека. - М, 2016. - 122 с.
7. Большевич В.К., Запорожанов А.И. Возрастное развитие физических качеств человека. - 433 с.
8. Букреев А.А. и др. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. - М, 2019. - 233 с.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле /I Теория и практика физической культуры. - 2018. - 2. - с. 2431.
10. Герасимова Г.Н., Павлычева Л.А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств, М:2019 г
11. Гонестова Особенности физиологических характеристик спортсменов разных видов спорта//Теория и практика физического воспитания. - 13, 2007.
12. Глядя С, Старо в М., Батыгин Ю. PowerliNng. Стань сильным! Кн. 1. Харьков: К - Центр, 2018. - 107 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. - М, 2017. - 256 с.
2. Головина Л.Л. Физиологическая характеристика тяжелой атлетики. – М: 2017 – 199 с.
3. Раменская А.А. Физиологическая характеристика пауэрлифтинга. - М, 2019. - 166 с.
4. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - К.: Здоровья, 2017. – 210 с.