

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А.Г.Ефимов

Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общефизическая подготовка  
с элементами скоростно-силового  
вида спорта пауэрлифтинг»**  
(троеборье, троеборье классическое, жим)

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 10-18 лет

**Разработчик программы:**

Потачкина Ирина Петровна, инструктор-методист  
Петров Дмитрий Валерьевич, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	8
3	Содержание программы	10
4	Планируемые результаты	27
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	30
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	33
7	Материально-техническое обеспечение программы	36
8	Перечень информационно-методических материалов	42

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг (троеборье, троеборье классическое, жим)» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

**Пауэрлифтинг** - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряда «штанги». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим».

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряда, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание, жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Для детей в возрасте до 18 лет проводятся соревнования в возрастных группах у юношей и девушек 12-13 лет, 14-18 лет. По правилам вида спорта пауэрлифтинг участвовать в соревнованиях разрешается, начиная с 14 лет, с 12 лет только в первенствах муниципальных образований.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровни программы:***

***Стартовый*** – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим), общефизическую подготовку средствами пауэрлифтинга, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Базовый*** – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники пауэрлифтинга, (троеборье, троеборье классическое, жим), использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

***Продвинутый*** – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим), с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

***Актуальность программы:*** состоит в обеспечении двигательной активности обучающихся, укреплении здоровья, коррекции телосложения, достижении физического и психологического комфорта, посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровьесберегающая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг» (троеборье, троеборье классическое, жим) (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся от 10 до 18 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

Формы проведения занятий: групповые, теоретические занятия, учебно-тренировочные, тестирование и медицинский контроль; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;

Режим занятий:

Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа	Количество часов в неделю (академические часы)
10-18 лет	3	2x45 мин.	6

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов.

## Учебно-тематический план

(для обучающихся старше 8 лет)

*Стартовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

*Базовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	115	-	115	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	10	-	10	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

*Продвинутый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-	-	
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	111	-	111	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	14	-	14	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

## 2. Цели и задачи программы

### **Стартовый уровень**

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия пауэрлифтингом.

#### Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям пауэрлифтингом;
- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами пауэрлифтинга;
- повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся;

### **Базовый уровень»**

Цель: физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; профилактика вредных привычек и правонарушений; совершенствование техники пауэрлифтинга, мотивации обучающихся к участию в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

#### Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- обучить основам техники выполнения базовых упражнений и совершенствовать технику пауэрлифтинга;
- способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

### **Продвинутый уровень**

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося



Задачи:

- совершенствовать технику классических и специально вспомогательных упражнений пауэрлифтинга;
- обучить правилам проведения соревнований вида спорта;
- обеспечить регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

### 3. Содержание программы

#### Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники пауэрлифтинга, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

#### **Программный материал для практических занятий**

Программный материал для практических занятий разделен в соответствии с видом учебной деятельности - тренировочная деятельность и предметными областями: общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности, специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств, знакомство с основами техники на стартовом уровне, овладение основами техники пауэрлифтинга на базовом уровне, совершенствование техники пауэрлифтинга на продвинутом уровне, приобретение опыта и регулярного участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (базовый, продвинутый уровни), выполнение норм и контрольного тестирования.

#### **Общая физическая подготовка - для всех уровней подготовки**

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 руками, выпады с наклоном и

движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением 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.

***Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах:***

- на гимнастической скамейке;
- с канатом;
- на гимнастическом козле;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

***Общеразвивающие упражнения из акробатики:***

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

***Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики:***

- 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.

***Общеразвивающие упражнения из спортивных игр:***

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

***Общеразвивающие упражнения из подвижных игр:***

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

***Общеразвивающие упражнения из плавания:***

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанции: 25м, 50м, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих.

**Специальная физическая подготовка для стартового уровня**

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося 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 ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма 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 подъёма. Выполнение команд судьи.

#### **Специальная физическая подготовка для базового и продвинутого уровней обучения**

Обучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося 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 ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма 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 подъёма. Выполнение команд судьи.

#### **Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге для продвинутого уровня обучения**

**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 ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела обучающегося в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий обучающегося в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое 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.

### **Техническая подготовка**

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение техники пауэрлифтинга (силового троеборья);
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

## **Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.**

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, необходимо подробно остановиться на требованиях к техническим правилам к этим упражнениям.

### **Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения**

#### **Приседание (правила и порядок выполнения).**

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» («рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях

безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

#### **Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное подкакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.

4. Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведенном ниже рисунке.

6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

7. Касание ног локтями или плечам, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

8. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

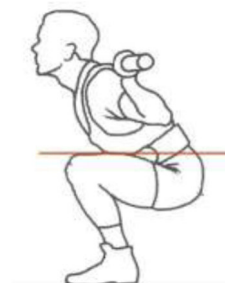
*На рисунках показаны:*

*а) типичное, но не обязательное положение грифа на плечах;*

*б) необходимая глубина приседания*



а)



б)

#### **Техника выполнения жима лежа на скамье.**

Жим лёжа – одно из самых популярных соревновательных движений. Жим лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удастся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом

победы в троеборье. Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лежа на скамье начнем (так же, как и в приседании) с технических правил.

### **Жим лежа на скамье**

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.



7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать» («пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки» («rack»)

*Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.*

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.

3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.

5. Штанга не касается с грудью или областью живота, или соприкасается с ремнем.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.

9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

### **Техника выполнения тяги.**

Становая тяга - самое травма опасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками

результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись). От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 + 45% от суммы троеборья.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля - очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ - это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны - одна ложится на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

#### **Техника «Сумо»**

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличается тем, что хват руками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130 – 160<sup>0</sup>, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги), незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги), спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе, разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный хват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом атлет не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней.

Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально приближена к туловищу (скользит по ногам), в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого обучающегося.

### **Классический способ выполнения тяги становой**

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличии от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах).

Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины. Эта техника рекомендуется тем атлетам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки. Динамическую работу в начале приходится выполнять только разгибателям ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища. Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

#### Преимущество

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

#### Недостатки

1. Штанга проходит наибольшее расстояние
2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

#### **Недопустимые ошибки**

Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках. Центровка штанги должна приходиться на середины стопы. Отматывание грифа на себя. Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

#### **Проблемы в тяге**

Тяга - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. Это можно сделать следующим образом:

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в поясничном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию атлету

некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища), спина остается прямой во всех фазах выполнения упражнения, плечи накрывают гриф штанги) и сразу вслед за этим осуществляется мощный съем. Преимущества приема заключаются в том, что ноги атлета не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока он сам готовится выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание (съем), кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. Недостатком является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом, атлет подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание атлета не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнуть следующие осложнения:

– выскользывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах атлета.

– «перекос» штанги при смещении захвата, в какую-либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным процесс натуживания и облегчит съем. Одновременно с выпрямлением ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

Можно объединить приемы одновременно сгибать руки в локтевых суставах и приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приема сложно по координации, так как при этом необходимо одновременно концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в локтевых и плечевых суставах. При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода;
2. Тяга в изометрическом режиме;
3. Тяга с подставки;

4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола;

5. Тяга с виса с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 1 0 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу атлету, он делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

### **Тяга**

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

### ***Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается***

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

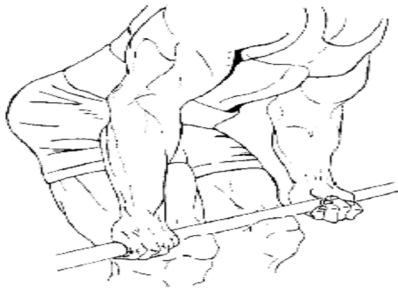
5. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.

6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.

8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

*Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.*



### **Тактическая подготовка для продвинутого уровня обучения**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий выполнения упражнений с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- совершенствовать и углубить знания о тактических действиях;
- овладеть тактическими навыками с учетом соревновательной практики;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- изучать соперников, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих обучающихся.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства

### **Программный материал для теоретических занятий**

Теоретические занятия, проводимые в форме бесед, лекций. Может осуществляться в ходе групповых тренировочных занятий и самостоятельно. Теоретический материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме.

**Физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.**

#### Для стартового уровня

Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека

#### Для базового и продвинутого уровней

Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека

Основные положения системы физического воспитания. Принципы физической подготовки пауэрлифтера. Международные связи обучающихся. Успехи обучающихся пауэрлифтеров в России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Современное развитие физической культуры в России. Значение физической

культуры в жизни человека. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

### **Пауэрлифтинг и история его развития.**

#### Для стартового уровня

Пауэрлифтинг. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России.

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.

#### Для базового и продвинутого уровней

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма для всех уровней обучения**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки для всех уровней обучения**

#### Для стартового уровня

Сведения о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного троеборца. Примерный распорядок. Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила приема закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### Для базового и продвинутого уровней

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим троеборца. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию. Питание. Питьевой режим троеборца.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

### Для стартового уровня

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

### Для базового и продвинутого уровней

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши.

### **Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

#### Для стартового уровня обучения.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

#### Для базового и продвинутого уровней

Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги.

Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

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



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

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста.

Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок

### **Правила соревнований**

Для стартового, базового и продвинутого уровней обучения

Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

**Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

Для стартового, базового и продвинутого уровней обучения

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

##### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга.

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

##### Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

##### Предметные результаты:

1. приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2. приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития.

3. владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4. владение гигиеническими знаниями и навыками;

5. приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
6. приобретение знаний о правилах вида спорта пауэрлифтинг;
7. укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;
8. систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга;
9. владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга;
10. приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
11. владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

ЗУН	Уровень		
	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
<b>знать:</b>	-понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; -понятие ОФП и пауэрлифтинг, история его развития; -о пользе занятий пауэрлифтингом; -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -комплекс подводящих упражнений; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и самоконтроль	-понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; -понятие ОФП и пауэрлифтинг, история его развития; -о пользе занятий пауэрлифтингом; -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -комплекс подводящих упражнений; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и структуру тренировочного занятия»	--понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья; -понятие ОФП и пауэрлифтинг, история его развития; -о пользе занятий пауэрлифтингом; -строение и функции организма человека; -правила по технике безопасности на занятиях; -основные движения; -комплекс подводящих упражнений; -базовые упражнения; -виды упражнений; -понятие врачебный контроль и структуру тренировочного занятия»
<b>уметь</b>	-выполнять основные базовые упражнения;	-выполнять основные базовые упражнения;	-выполнять основные базовые упражнения;

	-выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; -выполнять спасение утопающего	-выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; -выполнять спасение утопающего	-выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр; -выполнять спасение утопающего
<b>владеть</b>	-ОФП -СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей) -комплексами корригирующих упражнений; -навыками гигиены и самоконтроля; -правилами сохранения и укрепления здоровья.	-ОФП -СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей) -комплексами корригирующих упражнений; -техникой базовых упражнений; -комплексом подводящих упражнений -навыками гигиены и самоконтроля; -правилами сохранения и укрепления здоровья.	-ОФП -СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей) -комплексами корригирующих упражнений и их разновидностью; -комплексом подводящих упражнений; -навыками гигиены и самоконтроля; -правилами сохранения и укрепления здоровья.

## 5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

**Входящий и текущий контроль:** выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

### Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b>																		
возраст (ЛЕТ)	уровень группы																	
	мальчики									девочки								
	стартовый			базовый			продвинутый			стартовый			базовый			продвинутый		
	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация	входящий	текущий	Промежуточная аттестация
10	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	+	9,3	9,2	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8
11	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	+	9,2	9,1	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7
12	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	+	9,1	9,0	9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6
13	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	+	9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5
14	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	+	8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4
15	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	+	8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3
16	+	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2	8,2	8,1	8,0	+	8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	8,4	8,3	8,2
17-18	+	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1	8,1	8,0	7,9	+	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	8,3	8,2	8,1
<b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М</b>																		
10	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	+	9,8	9,6	9,6	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8
11	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	+	9,6	9,4	9,4	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6
12	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	+	9,4	9,2	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
13	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	+	9,2	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2
14	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	+	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0
15	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	+	8,8	8,6	8,6	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8
16	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4	+	8,6	8,4	8,4	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6
17-18	+	8,2	8,0	8,0	7,8	7,6	7,6	7,4	7,2	+	8,4	8,2	8,2	8,0	7,8	7,8	7,6	7,4
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ</b>																		
10	+	120	125	130	130	135	135	140	145	+	110	115	115	120	125	125	130	135
11	+	125	130	135	135	140	140	145	150	+	115	120	120	125	130	130	135	140
12	+	130	135	140	140	145	145	150	155	+	120	125	125	130	135	135	140	145
13	+	135	140	145	145	150	150	155	160	+	125	130	130	135	140	140	145	150

14	+	140	145	150	150	155	155	160	165	+	130	135	135	140	145	145	150	155
15	+	145	150	155	155	160	160	165	170	+	135	140	140	145	150	150	155	160
16	+	150	155	160	160	165	165	170	175	+	140	145	145	150	155	155	160	165
17-18	+	155	160	165	165	170	170	175	180	+	145	150	150	155	160	160	165	170

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Для стартового уровня

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
9. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.
10. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
11. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.
12. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
13. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг

Для базового и продвинутого уровней

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
3. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
4. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта
5. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
- 5 Режим юного троеборца
6. Дневник самоконтроля.
7. Основы массажа.
8. Оказание первой помощи.
9. Режим юного троеборца.
10. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
11. Основные параметры движения атлета и штанги.
12. Траектория движения снаряда.

13. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

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

15. Система «атлет-штанга».

16. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

17. Основные ошибки в технике упражнений.

18. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках



## **6. Формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

#### **Приёмы работы:**

##### 1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

##### 2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

##### 3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

##### 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

##### 4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

### **Весы**

Весы для взвешивания обучающихся должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

### **Помост**

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5х 2,5 м и максимум 4,0 х 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

### **Грифы и диски**

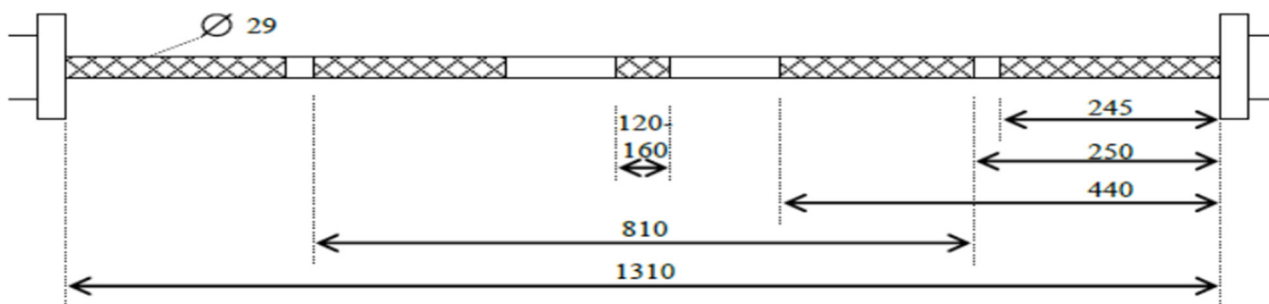
На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам IPF, разрешается применять только диски от штанги. При использовании дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов, используемых на всех чемпионатах IPF, не должна быть хромирована насечка. На мировых чемпионатах IPF или при установлении мировых рекордов могут использоваться только те грифы и диски, которые получили официальное одобрение со стороны IPF. С 2008 года размеры насечки на всех грифах, одобренных IPF, стали универсальными (стандартными), как на грифах, занесенных IPF в списки официально разрешенного оборудования.

(а) Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям:

1. Общая его длина не должна превышать 2,2 м.
2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м.
3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм.
4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.
6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

## Признанный IPF гриф штанги для пауэрлифтинга

### Рекомендуемые размеры насечки



Размеры в мм (насечка между втулками)

(b) Диски должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 %, или 10 г от указанного веса.

Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
<b>25,0</b>	25,625	24,9375
<b>20,0</b>	20,05	19,95
<b>15,0</b>	15,0375	14,9625
<b>10,0</b>	10,025	9,975
<b>5,0</b>	5,0125	4,9875
<b>2,5</b>	2,51	2,49
<b>1,25</b>	1,26	1,24
<b>0,5</b>	0,51	0,49
<b>0,25</b>	0,26	0,24

2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.

3. Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20 и 25 кг.

4. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 0,5 кг, могут применяться диски меньшего веса.

5. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см.

Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см.

На диски, покрытые резиной, эти ограничения по толщине не распространяются.

6. Диски должны быть следующих цветов:

10 кг и меньше – любого цвета;

15 кг – желтого;

20 кг – синего;

25 кг – красного.

7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.

9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.

10. Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.

### **Замки**

Должны всегда применяться на соревнованиях. Должны весить 2,5 кг каждый.

### **Стойки для приседания**

(а) Только стойки для приседания, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом IPF, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.

(б) Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.

(с) Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

### **Скамья для жима лежа**

Только стойки и скамья для жима лежа, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию техническим комитетом IPF, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.

Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

1. Длина – не менее 1,22 м.

2. Ширина – не менее 29 и не более 32 см.

3. Высота – не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.

4. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.

5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.

6. Скамья должна быть оборудована специальными подставками, обеспечивающими безопасность при жиме.

### **Часы**

Часы должны располагаться в пределах общей видимости (зал соревнований, помост, зал разминки), иметь возможность работать непрерывно не менее 20 минут и показывать истекшее время. Кроме того, должны быть часы, которые показывают

время, оставшееся для заказа веса на следующий подход, и которые видны тренеру или спортсмену.

### Карточки (таблички) ошибок

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), который зажег красный свет, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки.

### Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода

Цвет карточек:

ошибка № 1 – красная карточка;

ошибка № 2 – синяя;

ошибка № 3 – желтая.



Приседания	Жим лежа на скамье	Тяга
<p><b>1 (красная)</b> Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей.</p>	<p><b>1 (красная)</b> Штанга не опущена на грудь или область живота, т.е. не соприкасается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.</p>	<p><b>1 (красная)</b> Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.</p>
<p><b>2 (синяя)</b> Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения. Любое движение штанги вниз во время вставания (подъема) из приседа. Изменение положения грифа штанги на плечах после начала упражнения.</p>	<p><b>2 (синяя)</b> Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения</p>	<p><b>2 (синяя)</b> Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес</p>
<p><b>3 (желтая)</b></p>	<p><b>3 (желтая)</b></p>	<p><b>3 (желтая)</b></p>

<p>Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.</p> <p>Двойное подсакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.</p> <p>Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.</p> <p>Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания</p>	<p>Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету.</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.</p> <p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.</p> <p>Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.</p> <p>Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье</p>	<p>Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.</p> <p>Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.</p> <p>Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног.</p> <p>Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.</p>
---	--	--

Занятия пауэрлифтингом проводятся в тренажерном зале, оборудованном спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения по программе*



№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
2.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	2
3.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
4.	Скамья для жима лежа	штук	2
5.	Весы (до 200 кг)	штук	1
6.	Емкость для магнезии	штук	1
7.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	2
8.	Телевизор (диагональ не менее 100см)	штук	1
<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
10.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
11.	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	1
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Стока под диски и грифы	штук	4
16.	Стойка под гантели	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2

## 8. Перечень информационно-методических материалов

*Список литературы для педагогов и обучающихся:*

1. Богачев В. Хорсенс -92: точка отсчета. Олимп, 1992.
2. Бычков А.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск: ООО «Версо», 2011.
3. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. М.: Просвещение, 1998г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте // Физкультура и спорт. 1997.
5. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. Хабаровск, 1998.
6. Лукьянов М.Е. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт. 1999.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры». Москва: Астрель, 2003..
8. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг путь к силе. М.: Светлана П, 1998.
9. Остапенко Л. Пауэрлифтинг // Теория и практика тело строительства. 1994г. № 1.
10. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.13г.)
11. Смоллов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. 1990.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва: ЗАО ЕАМ Спорт сервис, 2004.

### **Интернет-ресурсы**

1. База данных федераций, рекордов, протоколов, пауэрлифтеров, мировой календарь соревнований, фото и видео, хронологии рекордов. [электронный ресурс] URL: <http://allpowerlifting.com> (дата обращения: 07.07.2018)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [электронный ресурс] URL: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
3. Международная федерация пауэрлифтинга/International powerlifting federation (IPF). [электронный ресурс] URL: <http://www.powerlifting-ipf.com> (дата обращения: 07.07.2018)
4. Министерство спорта РФ. [электронный ресурс] URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
5. Министерство образования и науки РФ. [электронный ресурс] URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 07.07.2018)
6. Мир пауэрлифтинга. [электронный ресурс] URL: [www.plworld.ru](http://www.plworld.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
7. Европейская федерация пауэрлифтинга/European powerlifting federation (EPF). [электронный ресурс] URL: <http://www.europower.org> (дата обращения: 07.07.2018)

8. Портал федераций силовых видов спорта «Богатыри Сибири». - [электронный ресурс] URL: <http://www.strong-siberia.ru> (дата обращения: 07.07.2018)
9. Портал пауэрлифтинга. [электронный ресурс] URL: [powerlifting.by](http://powerlifting.by) (дата обращения: 07.07.2018)
10. Силовой спорт и спортивное питание. [электронный ресурс] URL: [powerlifter.ru](http://powerlifter.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
11. Спортивный интернет. // «Thepowershop» [электронный ресурс] URL: [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net) (дата обращения: 07.07.2018)
12. Трансляция международных соревнований. [электронный ресурс] URL: <http://goodlift.info/live.php> (дата обращения: 07.07.2018)
13. Федерация пауэрлифтинга РФ. [электронный ресурс] URL: <http://fpr-info.ru> (дата обращения: 07.07.2018)
14. ФОРУМ сайта Федерации пауэрлифтинга России. [электронный ресурс] URL: <http://www.russia-pf.ru/f/index.php> (дата обращения: 07.07.2018)
15. Форум по силовым видам спорта. // «Steelmuscle» [электронный ресурс] URL: [forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru) (дата обращения: 07.07.2018)
16. Федерация пауэрлифтинга WPS/WPO – Россия. [электронный ресурс] URL: [www.wps-wpo.ru](http://www.wps-wpo.ru) (дата обращения: 07.07.2018)

## Календарный учебный график

ДООП Общефизическая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг

### стартовый уровень

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	Тренажерный зал	собеседование
2	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	126	Общая физическая подготовка	Тренажерный зал, большой спортивный зал	выполнение нормативов
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	84	Специальная физическая подготовка		Тренажерный зал
4	октябрь-декабрь февраль-апрель	вторник, четверг, суббота	10.00-12.00	учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия	Бассейн, сауна, душ	Самоконтроль
5	сентябрь			контрольные испытания		1		Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)
	декабрь	1	Текущий контроль			выполнение нормативов, опрос		
	апрель-май	2	Итоговая аттестация					
		<b>228</b>						

## Календарный учебный график

ДООП Общефизическая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг

### базовый уровень

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	Тренажерный зал	собеседование	
2	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота	10.00-12.00	учебно-тренировочное занятие	85	Общая физическая подготовка	Тренажерный зал, большой спортивный зал	выполнение нормативов	
3	сентябрь-май			учебно-тренировочное занятие	115	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов	
4	сентябрь-май			Показательные выступления	10	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	Тренажерный зал	учреждения доп. образования, спортивные школы	Результативность участия
	октябрь-декабрь			учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия	Самоконтроль		
5	февраль-апрель			декабрь апрель-май		контрольные испытания	1	Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)	Бассейн, сауна, душ
	1	Итоговая аттестация	Большой спортивный зал, тренажерный зал				выполнение нормативов, опрос		
	2								
	<b>228</b>								

## Календарный учебный график

ДООП Общефизическая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг

### продвинутый уровень

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь-май	понедельник, среда, пятница	10.00-12.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	Тренажерный зал	собеседование
2	сентябрь-май	вторник, четверг, суббота		учебно-тренировочное занятие	85	Общая физическая подготовка	Тренажерный зал, большой спортивный зал	выполнение нормативов
3	сентябрь-май		учебно-тренировочное занятие	111	Специальная физическая подготовка	Тренажерный зал	выполнение нормативов	
	сентябрь-май		Показательные выступления	14	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	учреждения доп. образования, спортивные школы	Результативность участия	
			учебно-тренировочное занятие	2	Медико-восстановительные мероприятия	Бассейн, сауна, душ	Самоконтроль	
	сентябрь			контрольные испытания	1	Сдача нормативов для определения уровня ОФП (входной контроль)	Большой спортивный зал, тренажерный зал	стартовое тестирование
	декабрь				1	Текущий контроль		выполнение нормативов, опрос
	апрель-май				2	Итоговая аттестация		
					<b>228</b>			

