

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский Нижегородской области»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
протокол № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 01 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей, на которых рассчитана программа с 10 лет
разработана в соответствии с особенностями организации и
осуществления образовательной, тренировочной и
методической деятельности в области физической культуры
и спорта (утвержденных приказом министерства спорта
Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. n 1125)

р.п. Сокольское
2023 год

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	5
1.1	Длительность этапа подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся	5
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	5
1.3.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе	5
2.	Учебный план	6
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	6
2.2.	Учебно-тематический план	6
2.3.	Годовой учебный план – схема годичного цикла подготовки	6
3.	Методическая часть	7
3.1	Теоретическая подготовка	7
3.2.	Практическая подготовка	7
3.2.1.	Общая физическая подготовка	7
3.2.2.	Специальная подготовка	8
3.2.3.	Восстановительные мероприятия	11
4.	Оборудование и спортивный инвентарь	12
5.	Список литературы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* - «сила» + *lift* - «поднимать») или **силовое троеборье** - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Современное состояние

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье - приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим - народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры

и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

-Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

-Устава МБУ «ФОК «Сокол» городского округа Сокольский Нижегородской области».

Данная программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 10 до 18 лет).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

ЗАДАЧИ:

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

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией ФОКа по представлению тренера в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, ОФП и СФП, восстановительный мероприятия.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	1 год	10	15-30

1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	1,2 - 1,6

1.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

№ п/п	Нормативы
1	Отжимание (количество раз)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Бег 30 м (сек)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ФОКа.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год:	216

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория	10
ОФП	100
СФП	98
Контрольные испытания	6
Восстановительные мероприятия	2
ИТОГО	276

2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп:

Содержание занятий	месяцы										Всего часов
	учебные часы на 46 недель										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
СФП		12	13	13	11	13	13	12	10	1	98
Контрольные испытания	3								3		6
Инструкторская и судейская практика											
Восстановительные мероприятия		1						1			2
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий										
ИТОГО	14	24	24	24	22	24	24	24	24	12	216

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинг в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники пауэрлифтинг и методики обучения пауэрлифтингистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех групп:

- 1) строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
 - упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения для шеи и туловища
 - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
 - Упражнения со скакалкой
 - С гимнастической палкой
 - С набивным мячом
- 4) Упражнения на гимнастических снарядах
 - на гимнастической скамье
 - на гимнастическом козле
 - на брусках

- на перекладине
- на гимнастической стенке
- 5) Упражнения из акробатики
 - кувьрки
 - стойки
 - перевороты
- 6) Легкая атлетика
 - бег на короткие дистанции
 - прыжки в длину с места и разбега
 - прыжки в высоту
 - метание диска, гранаты, толкание ядра, гири
- 7) спортивные игры
 - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол
 - спортивные игры по упрощенным правилам
- 8) подвижные игры
 - игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.
- 9) плавание
 - для не умеющих плавать – овладение техникой плавания
 - плавание на дистанцию 25, 50, 100 м
 - прыжки, ныряние
 - приемы спасения утопающих

3.2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

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

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1. жим сидя;
2. жим из-за головы сидя;
3. жим из-за головы стоя;
4. жим лежа на наклонной скамье;
5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;

6. швунг жимовой;
7. жим со стоек;
8. жим на скамье под отрицательным углом;
9. жим лежа узким хватом;
10. жим лежа средним хватом;
11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

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

Для тяги в силовом троеборье:

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

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

Приседание

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

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.

3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Тяга

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

Фазы

1. Подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы - ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:
2. гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;
3. спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;
4. траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);
5. следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;
6. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать

7. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
8. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

3.2.3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

**4.ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1-2
2.	Ремни для силовых упражнений	штук	3
Вспомогательное оборудование и инвентарь			
3.	Гантельный ряд от 1 до 30 кг	комплект	36
4.	Гири тренировочные 24 кг	комплект	2
5.	Перекладина	штук	1
6.	Брусья	штук	1
7.	Скамья Л.Скотта	штук	1
8.	Горизонтальная скамья	штук	1
9.	Регулируемая скамья	штук	1
10	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
11	Наклонная скамья со стойками	штук	1
12	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
13	Стойка для штанг	штук	1
14	Стойка для гантелей	штук	2
15	Стойка для дисков	штук	3
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Штанга тренировочная	штук	4, в том числе 1 с Z-образным грифом
18	Набор парных дисков для штанг, от 1,25 до 20 кг.	штук	30
19	Ремни поясные	штук	3
20	Секундомер	штук	1
21	Медицинболы (1-5кг)	штук	5
22	Мячи:		
22.1	баскетбольный	штук	5
22.2	футбольный	штук	5
22.3	волейбольный	штук	5

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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