

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от «28» мая 20 25 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»



В.В. Рочев

«19» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 10-21 год
Срок реализации: 3 года
ID – номер программы в Навигаторе: 135

Разработчик программы:
Костылев Руслан Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела/пункта	Номер страницы
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Учебный план	7
1.4	Содержание программы	8
1.5	Планируемые результаты	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации	20
2.4	Оценочные материалы	21
2.5	Методические материалы	23
	Список литературы	24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа по пауэрлифтингу (силовому троеборью) предназначена для организации образовательной деятельности в этой дисциплине.

Пауэрлифтинг - (силовое троеборье) это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека.

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Этот вид спорта включает в себя: приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта.

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП

Программа по пауэрлифтингу разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Локальные акты учреждения.

2) Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-спортивные занятия.

Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

3) Актуальность

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях, систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтингом, (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой. Программа «Пауэрлифтинг» призвана оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка. Важную роль играет и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых качеств.

4) Воспитательная работа

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих

силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

5) Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, подвижные игры и настольный теннис, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. В структуру программы входят: теория, практика и соревновательная деятельность.

6) Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана для детей в возрасте 10-21 год, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в данной направленности. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, указанного возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Программа предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки.

7) Уровень программы, объём и сроки реализации ДООП.

Уровень программы- базовый. Срок реализации программы – 3 года. Необходимое количество академических часов- 666 часов.

8) Язык реализации ДООП.

Язык реализации программы — русский.

9) Формы обучения.

Форма обучения- очная.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям)*

10) Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

11) Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы - постоянный, занятия - групповые. Виды занятий по программе групповые, игровые, развлекательные и т. д.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- формирование красивого телосложения
- улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом и атлетической гимнастикой.

Основные задачи:

Образовательные

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

Воспитательные

- воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении.

1.3 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
I	Теоретические сведения			
1	Техника безопасности	2	2	-
2	История развития пауэрлифтинга	1	1	-
3	Техника упражнений пауэрлифтинга	4	4	-
4	Правила соревнований	3	3	-
II	Практические занятия			
5	Общая физическая подготовка	120	-	120
6	Специальная физическая подготовка	78	-	78
7	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
8	Просмотр фильмов на спортивную тематику	2	-	2
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
10	Контрольные испытания (тестирование)	4	-	4
11	Медицинское обследование	6	-	6
	Всего	222	10	212

План составлен с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

1.4 Содержание программы

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

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

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

Теоретические сведения

1. Техника безопасности. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. В таком спорте, как пауэрлифтинг, спортсмен имеет дело с большими и даже запределными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относятся и различные растяжения мышц и связок. Прежде чем приступить к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению.

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

3. Техника упражнений пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, который включает три основных упражнения: приседание со штангой, жим лёжа и становую тягу. Техника выполнения этих упражнений строго регламентирована, так как даже небольшая ошибка может привести к травме или дисквалификации.

Приседание со штангой

Цель: развитие силы ног, ягодиц, корпуса и пресса.

Техника выполнения:

1. После снятия штанги со стоек атлет продвигается назад и занимает исходное положение лицом к передней части помоста. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа — находиться не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц.
2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, а штанга находится в правильной позиции, старший судья подаёт сигнал для начала упражнения (движение руки вниз и команда «присесть»).
3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
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.

Важные моменты:

- ноги должны быть расположены на ширине плеч или чуть шире, носки слегка наружу;
- спина сохраняет естественный прогиб, грудная клетка раскрыта;
- при спуске бёдра идут назад и вниз, колени не уходят внутрь;
- контроль амплитуды и медленное движение снижают нагрузку на суставы.

Жим лёжа

Цель: развитие силы грудных мышц, плечевого пояса и трицепсов.

Техника выполнения:

1. Атлет ложится на горизонтальную скамью так, чтобы штанга находилась над глазами, а лопатки, голова и ягодицы были прижаты к скамье. Лопатки сводятся вместе и опускаются, грудь выводится немного вперёд. Стопы плотно прижимаются к полу.
2. Атлет самостоятельно или с помощью напарника снимает штангу со стоек закрытым хватом на ширине плеч или чуть шире. Располагает штангу над плечевыми суставами.
3. На вдохе плавно опускает штангу на грудь до касания.
4. На выдохе разгибает руки в локтях, выжимая штангу вверх до полного выпрямления рук.

Важные моменты:

- лопатки сведены вместе, грудная клетка раскрыта;
- локти движутся под углом 45–70 градусов к корпусу;
- стопы упираются в пол для стабильности;
- дыхание синхронизировано с движением: вдох при опускании, выдох при подъёме.

Становая тяга

Цель: упражнение, которое включает практически все крупные мышечные группы: спину, ягодицы, ноги и предплечья.

Техника выполнения:

1. Встаёт так, чтобы штанга соприкасалась с голенью. Ноги располагаются на ширине плеч, стопы ставятся параллельно друг другу.
2. Опускается и берётся за штангу хватом на ширине плеч или чуть шире. Отводит таз назад, сгибает колени и наклоняет корпус вперёд.

3. Зафиксирует положение спины с естественным прогибом в пояснице, сводит и опускает лопатки.
4. На выдохе за счёт усилий мышц ног тянет штангу вверх. Поднимается до полного выпрямления корпуса и ног.
5. На вдохе опускает штангу на пол.

Существует два основных стиля выполнения становой тяги:

- *Классический*. Подходит атлетам со слабыми ногами и короткими руками.
- «*Сумо*». Выполняется с широкой постановкой ног, носки практически касаются «блинов» штанги, при выпрямленной спине от начальной и до конечной фазы движения вверх.

Общие рекомендации

- Разминка. Перед тренировкой необходимо разогреть мышцы, чтобы избежать травм и повысить эффективность тренировки.
- Постепенное увеличение нагрузки. Начинать следует с лёгкого веса, который можно поднять без особых усилий, далее вес постепенно увеличивается.
- Контроль техники. Важно следить за позой тела и равномерностью движения, чтобы избежать травм.
- Отдых. Между подходами нужно отдыхать достаточное количество времени, чтобы мышцы могли восстановиться.

4. *Правила соревнований*. Правила соревнований по пауэрлифтингу различаются в зависимости от типа соревнований. Основные аспекты включают последовательность упражнений, категории участников, количество попыток, экипировку, возрастные и весовые ограничения, а также некоторые процедурные правила.

Последовательность упражнений

Международная федерация пауэрлифтинга (IPF) признаёт следующую последовательность упражнений, которая должна выполняться на всех соревнованиях, проводимых по её правилам:

1. Приседания.
2. Жим штанги лёжа на скамье.
3. Становая тяга.
4. Сумма результатов.

Категории участников

Соревнования проводятся по категориям в зависимости от пола, собственного веса и возраста.

Количество попыток и учёт результатов

Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. В общий результат засчитывается наибольший засчитанный поднятый вес в каждом из упражнений.

При равенстве результатов:

Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более лёгкий атлет классифицируется выше более тяжёлого.

Если два спортсмена на взвешивании имели одинаковый вес и набрали одинаковую сумму по итогам соревнования, атлет, набравший сумму первым, займёт более высокое место.

Экипировка

В зависимости от типа соревнований может использоваться разная экипировка. Например, в тресборье могут применяться поддерживающий комбинезон, поддержи-

вающая майка, бинты на колени (или наколенники) и запястья, ремень, обувь для пауэрлифтинга. В классическом троеборье используется не поддерживающий комбинезон, не поддерживающая футболка, бинты на запястья, наколенники из неопрена, ремень, обувь для пауэрлифтинга.

Взвешивание

Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальные веса для всех трёх упражнений.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

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

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

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

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

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся жим лежа, приседания, силовая тяга. К вспомогательным упражнениям относятся жимы, упражнения для приседаний, наклоны со штангой на плечах.

• Упражнения на тренажерах

- Принципы работы на блочных тренажерах
- Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»
- Упражнения на тренажере «Тяга снизу»
- Упражнения на тренажере «Бабочка»
- Упражнения на тренажере «Жим ногами»
- Упражнения на тренажере «Сгибание ног»
- Упражнения на тренажере «Разгибание ног»
- Упражнения на многофункциональном тренажере

• Упражнение со штангой.

- Упражнения для мышц груди
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для дельтовидных мышц
- Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)
- Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- Упражнения для мышц голени

• Техника пауэрлифтинга

Приседание со штангой

- Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.

- Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе.

Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

– Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

- 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.

- Становая 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.

– Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика в пауэрлифтинге — часть учебно-тренировочного процесса, направленная на овладение профессионально-ориентированными практическими навыками. Её цель — подготовить спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и судей, а также сформировать уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Инструкторская практика

Применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий и вырабатывают практический навык.

Судейская практика

Для участия в судейской практике необходимы теоретические знания правил вида спорта и умение применять их на практике, в том числе при участии в спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается потребность в наставничестве, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Просмотр фильмов на спортивную тематику

Просмотр фильмов на спортивную тематику, в том числе посвящённых пауэрлифтингу, может выполнять несколько важных функций для спортсменов и любителей этого вида спорта:

1. *Мотивация и вдохновение.* Фильмы часто рассказывают истории о преодолении трудностей, достижении целей и превосходстве над собой. Такие сюжеты помогают спортсменам верить в свои силы, находить ресурсы для достижения поставленных целей и не сдаваться при первых неудачах. Они показывают, что всё возможно, если приложить достаточно усилий и верить в себя.

2. *Развитие психологических качеств.* Кинематограф может влиять на формирование таких качеств, как целеустремлённость, настойчивость, самоконтроль, уверенность в себе и стрессоустойчивость. Через героев фильмов спортсмены могут увидеть, как справляться со стрессом, неуверенностью и другими психологическими проблемами.

3. *Формирование позитивного отношения к поражениям.* Фильмы, где герои сталкиваются с неудачами, помогают научиться извлекать уроки из ошибок и использовать их как стимул для дальнейшей борьбы. Это особенно важно в спорте, где результаты часто зависят от способности восстанавливаться после поражений.

4. *Понимание ценности самодисциплины и силы воли.* Пауэрлифтинг требует не только физической подготовки, но и развитой силы воли. Фильмы могут демонстрировать, что достижение высоких результатов возможно только при условии систематических занятий, работы над техникой и постоянного совершенствования.

5. *Расширение знаний о виде спорта.* Документальные фильмы или картины, посвящённые истории пауэрлифтинга, его развитию и выдающимся спортсменам, могут расширить знания о этом виде спорта, его правилах, традициях и культуре.

6. *Эмоциональное вовлечение и отдых.* Спортивные фильмы часто вызывают сильные эмоции — гордость, воодушевление, радость, надежду. Это может стать способом отдыха и рефлексии, помочь отвлечься от повседневных забот и получить эмоциональный подъём.

7. *Популяризация спорта.* Фильмы могут привлекать внимание к пауэрлифтингу, популяризировать этот вид спорта среди новых людей, демонстрировать его как объект интереса и гордости.

Таким образом, просмотр спортивных фильмов, включая посвящённые пауэрлифтингу, может стать не только развлечением, но и инструментом для личностного роста, мотивации и углублённого понимания спорта.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) имеет несколько важных целей и задач, которые способствуют физическому, психологическому и социальному развитию занимающихся.

1. *Совершенствование специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.* Соревнования позволяют проверить уровень подготовки, адаптироваться к соревновательным условиям, научиться справляться с давлением и стрессом. Это особенно важно на этапе начальной подготовки, когда спортсмены только осваивают основы вида спорта.

2. *Приобретение опыта участия в соревнованиях.* Участие в соревнованиях помогает развить уверенность в своих силах, научиться анализировать свои действия и ошибки, а также адаптироваться к правилам и требованиям спортивного мероприятия.

3. *Отбор перспективных спортсменов.* Соревнования могут стать инструментом для выявления талантливых атлетов, которые в дальнейшем могут продолжить обучение и тренировки в более продвинутых группах.

4. *Формирование интереса к пауэрлифтингу.* Участие в соревнованиях может укрепить мотивацию к регулярным занятиям спортом, показать преимущества этого вида деятельности и стимулировать дальнейшее развитие.

5. *Развитие инструкторских и судейских навыков.* В процессе подготовки к соревнованиям спортсмены могут получать опыт работы в качестве помощника тренера или судьи, что способствует расширению их профессиональных компетенций.

6. *Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие.* Тренировки в сочетании с соревновательным опытом способствуют укреплению здоровья, развитию силы, выносливости и других физических качеств.

7. *Формирование навыков здорового образа жизни.* Участие в соревнованиях может стать частью программы, направленной на формирование ценностей здорового образа жизни: принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Таким образом, участие в соревнованиях в СОГ выполняет комплексную задачу — сочетает оздоровительные, образовательные и тренировочные аспекты, способствуя комплексному развитию личности.

Перед началом соревнований атлеты проходят процедуру взвешивания. Весовые категории устанавливаются с учётом пола и возрастной категории участников. Каждый спортсмен обязан соответствовать своей категории, чтобы получить право на участие в ней.

Соревнования по пауэрлифтингу включают выполнение трёх ключевых упражнений:

1. *Приседания.* Спортсмены демонстрируют силу ног и корпуса, опускаясь с весом штанги на плечах до параллели с полом или ниже.

2. *Жим лёжа.* Атлеты опускают штангу к груди и выталкивают её вверх, полностью распрямляя руки.

3. *Становая тяга.* Штанга поднимается с пола до уровня бёдер.

Победитель определяется по наибольшей сумме результатов всех трёх дисциплин. Тот, кто покажет лучшие результаты в приседаниях, жиме лёжа и становой тяге, становится победителем соревнований.

Контрольные испытания (тестирование)

Контрольные испытания (тестирования) в пауэрлифтинге в спортивно-оздоровительных группах — это систематическая проверка уровня физической подготовленности, физического развития и освоения технических навыков занимающихся. Они позволяют оценить эффективность тренировочного процесса, динамику развития физических качеств и определить готовность к дальнейшему обучению или переходу на более высокие этапы подготовки.

Медицинское обследование

Основные аспекты медицинского обследования:

Цель обследования — определить состояние здоровья, уровень физического развития и функциональные возможности для допуска к занятиям.

Задачи:

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- оценка целесообразности занятий избранным видом спорта с учётом состояния здоровья;
- определение медицинских рекомендаций по планированию тренировок с учётом выявленных изменений.

Особенности для спортивно-оздоровительных групп:

- Наличие медицинского заключения о допуске к занятиям и участию в спортивных соревнованиях — обязательное требование.
- Систематический контроль за состоянием здоровья включает предварительные и периодические осмотры, этапные и текущие обследования, врачебно-педагогические наблюдения.
- В начале учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование, которое включает комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, состояния сердечно-сосудистой системы.
- В течение года занимающиеся проходят медицинское обследование перед соревнованиями, проходят врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок, контролируют выполнение рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.5 Планируемые результаты

Предметные результаты (требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе, т.е. что он должен знать и уметь). Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Личностные результаты (готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (регулярные, познавательные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» (1 года обучения)

В соответствии с данным календарным учебным графиком составляются графики 2-ого и 3-ого года обучения.

№	содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
теоретические сведения											
1	Техника безопасности	1				1					2
2	История развития пауэрлифтинга			1							1
3	Техника упражнений пауэрлифтинга	1	1	1	1						4
4	Правила соревнований		1				1		1		3
практические занятия											
1	Общая физическая подготовка	13	13	14	13	13	14	13	13	14	120
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	8	9	9	8	9	9	78
3	Инструкторская и судейская практика			1					1		2
4	Просмотр фильмов на спортивную тематику				1					1	2
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану									
6	Контрольные испытания (тестирование)				2					2	4
7	Медицинское обследование	3				3					6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	26	24	26	25	26	24	21	24	26	222

2.2 Условия реализации программы

Учебное помещение ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный тренажерный зал ОУ с различными тренажерными станками.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пауэрлифтингом:

- Силовые комплексы
- Помост тяжелоатлетический
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговая дорожка
- Коврики
- Маты

Требования к специальной одежде обучающихся

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по пауэрлифтингу требования к экипировке обычно менее строгие, чем в официальных соревнованиях. В таких группах официально соревнования не проводятся, поэтому требования к экипировке могут быть упрощёнными.

К обязательной экипировке в пауэрлифтинге в целом относятся:

- Широкое пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжёлой атлетики. Должен быть изготовлен из кожи, винила или другого не растягивающегося материала, не должен иметь дополнительных мягких прокладок.
- Эластичное трико («борцовка»). Должно представлять собой цельный, однослойный, эластичный материал без заплат, подкладок или полос, соединённых швами (за исключением фабричных).
- Мягкая футболка с рукавами («Т-майка»). Должна быть изготовлена из ткани или синтетического материала, не должна содержать частей из прорезиненного или растягивающегося материала, усиленных швов, карманов, пуговиц или молний.
- Длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:

- Штангетки или специальная обувь для приседаний.
- Тапочки или специальная обувь для тяги.

Важно:

- Спортивная одежда должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно тёплой в прохладную погоду и достаточно лёгкой в жару.
- Обувь играет важную роль, так как она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия и обеспечивает хорошее сцепление подошвы с помостом.

2.3 Формы аттестации

В качестве критериев текущего контроля и промежуточной аттестации выбран ряд контрольных упражнений для данной возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

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

Промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

2.4 Оценочные материалы

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре месяце и годовая в мае месяце учебного года.

Обучающиеся аттестуются по дисциплинам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- оценка теоретических знаний;
- оценка техники исполнения упражнений.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы СОГ

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с
Челночный бег 3x10 м	Не более 9 с	Не более 10,5 с
Прыжки на скамейку	Не менее 6 раз	Не менее 5 раз
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2 раз	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз
Подъём туловища лёжа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 125 см
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Тестирование по теоретической подготовке

Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- истории развития вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;

- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Оценка техники исполнения упражнений

В спортивно-оздоровительных группах пауэрлифтинга оценка техники исполнения упражнений проводится с учётом базовых критериев, которые позволяют определить уровень технического мастерства атлета. Основные методы оценки включают анализ траектории движения, реакции опоры, работы мышц, ускорения и скорости движения штанги, а также изменения угла в суставах.

Критерии оценки техники упражнений:

- Траектория движения штанги — правильность пути, по которому перемещается снаряд во время выполнения упражнения.
- Реакция опоры атлета — способность сохранять устойчивое положение тела во время выполнения движения.
- Работа мышц — синхронность и интенсивность задействования мышечных групп при выполнении упражнения.
- Ускорение и скорость движения штанги — динамика перемещения снаряда, отсутствие рывков и резких движений.
- Изменение угла в суставах — соответствие биомеханическим требованиям для конкретного упражнения.

Примеры упражнений и их техника:

Приседания со штангой на плечах — базовое упражнение, направленное на проработку мышц нижней части тела, поясницы и пресса. При оценке техники важно обратить внимание на исходное положение, плавность движения, глубину приседа, положение спины и коленей.

Жим штанги лёжа — ещё одно базовое упражнение, которое развивает силу и массу мышц груди, плеч и трицепсов. При оценке техники проверяют положение тела на скамье, хват, дыхание (опускание штанги на вдохе, подъём — на выдохе), равномерность движения.

Становая тяга — упражнение, направленное на развитие ног, ягодиц, спины. При оценке техники обращают внимание на исходное положение, работу ног и спины, положение спины в верхней точке, движение штанги.

2.5 Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся.

1) Методы обучения: словесный, наглядный, практический, имитационный, игровой;

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

3) Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, дистанционного обучения, игровой деятельности;

4) Описание форм учебных занятий: теоретические занятия, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

5) Перечень дидактических материалов: задания, упражнения, конспекты, памятки, учебные пособия с информацией о технике безопасности, оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга.

6) Алгоритм занятия:

Примерная структура занятия и его этапов:

1. Подача нового материала;
2. Подготовка и мотивация учащихся к самостоятельному выполнению учебного задания;
3. Выявление места и причины затруднения при выполнении учебного действия;
4. Построение плана достижения цели и алгоритма действий;
5. Самостоятельная работа;
6. Анализ проделанной работы. (Выявление и исправление основных ошибок при выполнении упражнений).

Список литературы

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001.
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006.
3. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга [Текст]: Учебное пособие / А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.
5. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009.
6. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011.
7. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.
9. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
10. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011.
11. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1.
12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004.
13. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977. - №2.
14. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995. - № 12.
15. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999.
16. Остапенко Л.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1 // Спортивная жизнь России, 1994.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 2000.
18. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. - К.: № 1 (2), 1997.
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000.
20. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И.Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО БАМ Спорт Сервис, 2014.