

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:  
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 26.08.2015 года

Утверждено:  
приказом директор МБОДО  
«ДЮСШ» с.Койгородок  
(приказ № 32/6 от 01.09.2015)



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта пауэрлифтинг  
на 1 год

Составитель: тренер-преподаватель  
Кузнецов Д.Н.

Рецензиаты программы:  
методист - Ремезова М.С.  
тренер-преподаватель – Момотов Н.Н.

Койгородок, 2015

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Общие сведения	3
1.2.	Характеристика, отличительные особенности	3
2.	Нормативная часть	4
2.1.	Форма проведения занятий	4
2.2.	Годовой тематический план	4
3.	Методическая часть	5
3.1.	Методическое обеспечение программы	5
3.2.	Организационно-методические указания	5
3.3.	Теоретическая подготовка	5
3.4.	Физическая подготовка	7
3.5.	Техническая подготовка	9
3.6.	Предполагаемый результат	10
4.	Система контроля и зачетные требования	10
5.	Перечень информационного обеспечения	11

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1.Общие сведения

Дополнительная обще развивающая программа ДЮСШ по пауэрлифтингу для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции от 29.12.2012 г. №273-ФЗ), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, предъявляемыми к учреждениям спортивной направленности дополнительного образования детей, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Отличительной особенностью программы является применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей из фитнеса.

### Цель программы:

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе школы.

Программа построена по принципу постепенности и доступности.

### Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- всестороннее физическое развитие;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники пауэрлифтинга;
- формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу;
- воспитание морально-волевых качеств.

## 1.2.Характеристика, отличительные особенности

**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.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

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

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1.Форма проведения занятий**

Подготовка юных спортсменов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет. Годовой учебно-тематический план программы по пауэрлифтингу рассчитан на 36 недель.

Основной формой проведения тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

### **2.2.Годовое тематическое планирование**

п/п	Название разделов или тем	4 часа	5 часов
1	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	10	12
2	Общая физическая подготовка (часов)	60	70
3	Специальная физическая подготовка (часов)	16	20
4	Избранный вид спорта (часов)	50	70
	Тактическая подготовка (часов)	15	20
	Техническая подготовка (часов)	35	50
5	Выполнение контрольных нормативов (часов)	4	4
6	Участие в соревнованиях	4	4
	Всего часов:	144	180

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1.Методическое обеспечение программы.**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в СОГ продолжительностью не более 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.

- Наглядный.

- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; соревновательный; метод круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

#### **3.2.Организационно-методические указания.**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

#### **3.3.Теоретическая подготовка**

##### **История развития пауэрлифтинга**

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

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

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

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

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

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество

подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

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

### **Основы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.4.Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

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 строевом: 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 руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех при выполнении конкретного соревновательного упражнения.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- ✓ соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- ✓ соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- ✓ соответствие временного интервала работы.

- Основными принципами специальной физической подготовки являются:
- ✓ комплексное развитие физических качеств, двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
  - ✓ высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
  - ✓ последовательность развития качеств: от выносливости к силе и быстроте, от быстроты и силы к специфической деятельности;
  - ✓ силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление;
  - ✓ трансформация абсолютной и относительной силы в специальную, при тренировке с «рабочими» и облегченными весами;
  - ✓ систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;
  - ✓ постоянный контроль за своим самочувствием.

### **Упражнения на развитие силы**

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощении упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

8. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 тренировочных мезоциклов.

9. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

10. Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.

11. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

12. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтёрам следует тренироваться не более трех раз в неделю.

### **Основные упражнения, используемые на тренировке пауэрлифтера:**

- ✓ упражнения со штангой: жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, полужим, жим стоя с груди и со спины
- ✓ упражнения с гантелями: разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, разгибание рук лежа и стоя, жим гантелей, подъем гантелей через стороны
- ✓ упражнения с собственным весом: отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком и без него
- ✓ изометрические упражнения

### **3.5. Техническая подготовка**

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных составляющих и применение систем подводящих упражнений. Польза этого метода несомненна, и применяют его не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно отшлифовать отдельные детали упражнения. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями. Обучать соревновательным упражнениям целостным методом считается нецелесообразным, поскольку неизбежны ошибки. Однако этот метод может применяться при обучении несложным упражнениям, например приседаниям. Этот метод можно использовать также при обучении спортсменов, обладающих хорошей координацией движений и общей физической подготовкой.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет, используются формы двигательной и зрительной наглядности.

В дальнейшем ведущая роль контроля движения переходит к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

Основные технические элементы соревновательного упражнения

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

Изучение и совершенствование техники жима лежа: действия спортсмена до съёма штанги со стоек; ширина хвата; положение туловища на скамье; опускание и остановка штанги на груди; жим от груди; фиксация; выполнение команд судьи; дыхание при выполнении упражнения.

### **3.6.Предполагаемый результат**

Результаты освоения программы:

- ✓ ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- ✓ привитие детям навыка здорового образа жизни;
- ✓ обучение основным упражнениям пауэрлифтинга.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: определение степени усвоения техники двигательных действий; определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основные формы врачебного контроля:

- регулярные врачебные обследования и контроль учащихся;
- врачебно-педагогические наблюдения за учащимися во время тренировочных занятий и на соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль мест и условий проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	девушки
Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 60 м (не более 6,2 с)
Челночный бег 3Х10 м (не более 9 сек.)	Челночный бег 3Х10 м (не более 10,5 сек.)
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз)
Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз)
Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 с)
Наклон вперед и.п. стоя (коснуться пола)	Наклон вперед и.п. стоя (коснуться пола)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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