

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «09» января 2024г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»  
Смороков А.Н.  
«09» января 2024г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пауэрлифтинг»  
Возраст учащихся 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:  
Кобяков Никита Андреевич  
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский  
2024г.

## **РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на территории Кемеровской области»;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования Дополнительного образования»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Порядка оценки (добровольной сертификации) ДОП и состава экспертной группы»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020г.

**Актуальность программы** по пауэрлифтингу в отличие от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

**Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость** заключается в том, что программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом, развить интерес к одному из самых популярных видов спорта. Позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей ребенка, психофизического развития и формирования навыков здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы:** разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений. Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Адресат программы:** К занятиям по пауэрлифтингу допускаются учащиеся,

отнесенные к основной медицинской группе 11 - 16 лет. Количество учащихся в группе не более 15 человек.

**Условия набора учащихся:** принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

**Возраст детей:** данная программа рассчитана на детей в возрасте 11-16 лет.

**Количество учащихся в группе** не более 15 человек.

**Минимальное количество учащихся в группе** 12 человек.

**Уровень программы:** модульный, стартовый.

**Направленность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

**Сроки реализации программы по модулям:** 9 месяцев.

**Режим занятий по модулям и(или) блокам:**

Модуль 1- 3 раза в неделю по 3 часа в течение учебного периода (108 часов);

Модуль 1- 2 раза в неделю по 2 часа в течении учебного периода (40 часов).

**Особенности организации образовательного процесса.** Работа с учащимися без ОВЗ.

**Форма обучения:** очная.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование физически развитой личности, укрепление здоровья учащихся.

**Задачи:**

- обучить основам техники выполнения упражнений учащихся;
- обучить способам задействование мышечных групп в базовые движения пауэрлифтинга;
- обучить правилам судейства;

- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

### 1.3. Цель и задачи программы

#### Модуль 1

**Цель:** - Повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей и требований программы, совершенствование техники пауэрлифтинга.

**Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность учащихся;
- обучить основам техники выполнения базовых упражнений и совершенствовать технику пауэрлифтинга;
- способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

### 1.4. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

#### Модуль 1

	Содержание материала	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
1.1	Техника безопасности при проведении тренировочных		2	0	Собеседование

	занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь				
1.2	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге		2	0	Собеседование
1.3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа.		2	0	Собеседование
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	
2.1	Строевые упражнения		0	13	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов		0	13	
2.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами		0	13	
2.4	ОРУ из легкой атлетики		0	16	

<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	
3.1	Техника выполнения приседания со штангой		0	17	Выполнение нормативов СФП
3.2	Техника выполнения жима на скамье		0	17	
3.3	Техника выполнения тяги		0	13	
<b>4</b>	<b>Текущий контроль, промежуточный контроль</b>				
<b>4.1</b>	<b>Текущий контроль</b>				Выполнение контрольных нормативов
<b>4.2</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>				

## Содержание учебно-тематического плана

### Модуль 1

#### Раздел 1 .Теоретическая подготовка

**1.1 Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Применение спортивного оборудования и инвентаря в учебно-тренировочном процессе.

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

**Теория:** Значение технической подготовки в пауэрлифтинге.

**Практика:** Съём со стоек, расстановка ног, правильное положение штанги при приседании, определения ширины хвата в жиме лёжа.

## **1.3 Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа.**

**Теория:** Государственные символы РФ, Кемеровской области и Ижморского района (флаг, гимн, герб).

## **2.Общая физическая подготовка.**

### **2.1 Строевые упражнения**

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

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Практика:** 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 движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

### **Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения с предметом.**

**Практика:** - упражнения со скакалкой; - с гимнастической палкой; - с набивными мячами.

### **Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики.**

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

## **3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге.**

**Практика:** ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге.**

**Практика:** ЖИМ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

### **Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге.**

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

#### **Раздел:4 Текущий контроль, промежуточная аттестация**

**Практика:** Выполнение обучающимися нормативов текущего контроля по ОФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества).

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Модуль 1**

##### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; – формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
  - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
  - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
  - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
  - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
  - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
  - знание основ судейства по избранному виду спорта.

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **«Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## 1.6 Цель и задачи программы

### Модуль 2

**Цель:** создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом учащихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

**Задачи:**

**Образовательные:** - обучить технике пауэрлифтинга и ;

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Развивающие:** - развивать координацию движений и основные физические качества: силу, координацию, выносливость;

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков; - развивать двигательные способности.

**Воспитательные:** - воспитывать внимание, терпение, настойчивость, нравственно-волевых черт личности;

- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;

- формировать спортивную мотивацию.

**Оздоровительные:** - удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;

- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

## 1.7. Содержание программы

### Учебно-тематический план

#### Модуль 2

	Содержание материала	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	
<b>1.1</b>	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.	1	1	-	Собеседование
<b>1.2</b>	Краткие сведения о строении и	1	1	-	Собеседование

	функциях организма человека.				
<b>1.3</b>	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Собеседование</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
<b>2.1</b>	ОРУ из спортивных игр	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Выполнение нормативов ОФП
<b>2.2</b>	ОРУ из подвижных игр	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>2.3</b>	Упражнения для развития скортно-силовых качеств	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>	
<b>3.1</b>	Обучение и совершенствование техники упражнения в приседании	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	Выполнение нормативов СФП
<b>3.2</b>	Обучение и совершенствование техники	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	

	упражнения в становой тяге				
<b>3.3</b>	Техника выполнения приседания со штангой	<b>6</b>	-	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Текущий контроль, промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
<b>4.1</b>	Промежуточная аттестация	1		<b>1</b>	Выполнение нормативов СФП
<b>4.2</b>	Текущий контроль	1		<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Модуль 2

#### Раздел 1. Теоритическая подготовка.

##### **1.1 Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.**

**Теория:** Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

##### **1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

**Теория:** Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

### **1.3 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Врачебный контроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **2.1 Общеразвивающие упражнения из спортивных игр.**

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

### **2.2 Общеразвивающие упражнения из подвижных игр.**

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

### **2.3 Упражнения для развития скоротно-силовых качеств**

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Обучение и совершенствование техники упражнения в приседании**

**Практика:** ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

### **3.2 Обучение и совершенствование техники упражнения в становой тяге**

**Практика:** ЖИМ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на



груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

### **3.3 Техника выполнения приседания со штангой**

**Практика:** ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи

#### **Раздел:4 Текущий контроль, промежуточная аттестация**

**Практика:** Выполнение обучающимися нормативов текущего контроля по ОФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества)

### **1.8. Планируемые результаты**

**По окончании обучения воспитанник будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по пауэрлифтингу; – историю развития пауэрлифтингу;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**Будет уметь:**

- выполнять бег на короткие дистанции;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять отжимания за 1 мин;
- выполнять поднятие туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

- целеустремленность;
- выносливость;

- чувство взаимопомощи.

**В результате обучения по программе, у воспитанников будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

## **РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1.Календарный учебный график**

<b>№ п\п</b>	<b>Модуль программы</b>	<b>Продолжительность занятий (ак.час)</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Общие часы</b>
1	Модуль 1	2	3	108
2	Модуль 2	1	2	40

Расписание учебно-тренировочных занятий регулируется внутренним распорядком.

### **2.2.Условия реализации программы**

В спортивно оздоровительную группу по пауэрлифтингу зачисляются все дети от 14-16, имеющие желание заниматься физической культурой и спортом. Обязательным требованием для допуска к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях, является наличие медицинской справки установленного образца.

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Наличие спортивной площадки и спортивного зала в соответствии с санитарно – гигиеническими требованиями.

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Штанга лифтерская	2

2.	Штанга тренировочная	2
3.	Штанга нестандартная	6
4.	Специальная скамья для жима лежа	4
5.	Стойки для приседаний	4
6.	Вспомогательные тренажеры	3
7.	Гири	7
8.	Разборные гантели	8
9.	Эластичные бинты	3 комплекта

## **2. Информационное обеспечение:**

1. Учебно-методический комплекс;
2. Специализированная и справочная литература, периодические издания (журналы, словари, справочная литература, энциклопедии и т.д.);
3. Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации, видео записи с соревнований.

## **3. Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

Учебный план предусматривает теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю,

гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

## **2.4.Оценочные материалы**

### **Правила выполнения контрольных упражнений.**

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем нормативы по ОФП и СФП.

## **2.5. Методические материалы**

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований по пауэрлифтингу.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

*Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

*Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:*

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Ссылка на yandex Диск*

1. Средства воспитания в силовом троеборье (ссылка <https://disk.yandex.com.am/d/IXMAzMNkEmxVdA> )

2. Классификация упражнений для силового троеборья (ссылка [https://disk.yandex.com.am/i/-hNo8w7jvvAx\\_w](https://disk.yandex.com.am/i/-hNo8w7jvvAx_w) ).

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Бычков А. Время пришло // Олимп. – 1996. - № 2 – С.35-48
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков.: К-Центр, 1998. – 743 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. – Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. – 473 с.
5. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. – М: Физкультура и спорт, 200. – 158 с.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 288 с.
7. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - № 11. – С.16-41

8. Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом// Спортивная жизнь России. – 1998. - № 7. – С.15-29
9. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1999. – 336 с.
10. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1994. – 352 с.
11. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. – М.: Медицина, 2003. – 685 с.

### **Интернет ресурсы**

<https://cross.expert/dlya-nachinayushih/powerlifting.html>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pauehrlifting/>

<https://trenexpert.ru/powerlifting/>

### **Список литературы для учащихся**

1. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки//Атлетизм. – 1990. - № 12. – С.3-13
2. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992. – 288 с.
3. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений – Екатеринбург: УГТУ, 1998. – 151 с.
4. Эхт Д.Н. Путь к силе. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 95 с.
5. Пауэрлифтинг - путь к силе. – М.: «Светлана П», 2002. – 205 с.
6. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. – Хабаровск: Просвещение, 1998. – 185 с.

### **Интернет ресурсы**

1. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pauerlifting/>

2. <https://secrets-fitness.ru/powerlifting>

3. <https://steelchar.ru/paujerlifting/>