

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области  
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 70  
От 31.06 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БОУ ВО «Вологодская кадетская  
школа-интернат имени Белозерского  
полка»



/В.Н.Корепин/  
2023года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности**

**«Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Базовый уровень

Автор-составитель:  
Шетохин Дмитрий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Сокол  
2023

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **Пояснительная записка.**

#### **1.1. Актуальность программы.**

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 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. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, в процессе занятий которым развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у спортсменов уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-18 лет.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг» учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.02.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 962<sup>1</sup> (далее – ФССП);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

## **1.2. Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивной направленности.

## **1.3. Отличительные особенности и новизна программы.**

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

Новизна программы в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании с возможностью выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траекторией.

## **1.4. Адресат программы.**

Обучающиеся от 11 до 18 лет. не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

## **1.5. Форма обучения.**

Основной формой обучения являются очные занятия.

## 1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество часов по программа – 144 часа.

## 1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год- 144 часа.

Количество занятий и часов в неделю – 2 занятия по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

## 2. Цели и задачи программы.

**2.1. Цель** – создание условий для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

### 2.2 Задачи:

- обучать учащихся техническим приемам и методам Пауэрлифтинга;
- формировать культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- научить технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности;
- научить планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

## 3. Содержание программы. Учебный план.

№ п\п	Наименование темы	теория	практика	всего
1	История развития пауэрлифтинга.	1		1

2	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2		2
3	Основы спортивной подготовки	1		1
4	Гигиенические знания, умения, навыки	2		2
5	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1		1
6	Общая физическая подготовка	1	50	51
7	Специальная физическая подготовка	1	22	23
8	Технико-тактическая подготовка	2	38	40
9	Участие в соревнованиях	2	11	13
	<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>121</b>	<b>144</b>

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

*Теория (1 час):* 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. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы..

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

*Теория(2 часа):* 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. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.

### ***Основы спортивной подготовки***

*Теория (1 час):* 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.

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

*Теория(2 часа):* 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. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

*Теория (1 час):* Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Спортивная одежда и обувь. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

### **Общая физическая подготовка**

*Теория (1 час):* Общая физическая подготовка (ОФП), общеразвивающие упражнения.

*Практика(50 часов):* Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, ног, сочетание движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, формирование правильной осанки). Общеразвивающие упражнения с предметом (со скакалкой, палкой, набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах на гимнастической скамейке. Упражнения из акробатики (кувырки; стойки; перевороты). Легкая атлетика (бег, прыжки, гири). Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (1 час):* Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практика (22 часа):* Упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

### **Технико-тактическая подготовка**

*Теория(2 часа):* Изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

*Практика(38 часов):* Изучение и совершенствование выполнения упражнений в пауэрлифтинге

- приседание (Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём 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. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения),

- жим лежа (Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения),

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

### **Участие в соревнованиях**

*Теория (2 часа):* Повторение правил по соревнованиям, технических и тактических приемов.

*Практика(11 часов):* Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу различного уровня.

#### **. Ожидаемые результаты:**

##### Должны знать:

- технику и тактику в пауэрлифтинге;
- правила соревнований по пауэрлифтингу;
- индивидуальные особенности физического развития и уровня физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения.

##### Должны уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, приобрести навыки по участию в спортивных соревнованиях .

## **Календарный учебный график**

Программа рассчитана на 1 года обучения (Один модуль - с сентября по май)- 144 часа.

Продолжительность реализации программы – 144 часов.

Продолжительность занятий в неделю - 4 часов.

Продолжительность занятий в каникулярное время – 4 часов в неделю.

### **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

#### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов**

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики в данном виде спорта;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- участие в соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение года обучения. Обучающиеся знают правила соревнований, технику и тактику данного вида спорта и умеют свои знания применять на практике (соревнования).

### **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **3.1. Воспитательный компонент**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
1	Формирование коммуникативных умений, умения сотрудничать, стремление к честному противоборству, уважению соперников.	Во время тренировок и спортивных мероприятий различного уровня.	В течении года
<b>Здоровьесбережение.</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
Патриотическое воспитание обучающихся.			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.	В течение года

### **3.2. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- аудиторное помещение с техническими средствами и оборудованием (компьютер, мультимедийный проектор, экран);
- спортивный зал;
- стойка под грифы и диски;
- тренажер для мышц живота;
- тренажер для мышц ног;
- тренажер для наклонов лежа;
- турник навесной на гимнастическую стенку;
- гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков.

### **3.3. Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

### **3.4. Информационно-методическое обеспечение**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие подготовку спортсмена в пауэрлифтинге, подготовку к соревнованиям;
- видеотеку;
- положения и условия по организации и проведению спортивных мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.

### **Литература**

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных

тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

7. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

8. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации

11. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.

12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.

13. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год

14. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год

15. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>
3. <http://www.heida.ru>
4. <http://www.wsport.free.fr>
5. <http://www.shatoy.borda.ru>