

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.АЛДАН»



Утверждаю:  
Директор Спортивной  
школы г.Алдан  
Радченко Н.Д.

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 6  
от « 1 » нояб 2017 года

Дополнительная предпрофессиональная программа по  
виду спорта «пауэрлифтинг»

Срок реализации программы: 6 лет.  
Возраст детей, на которых рассчитана программа: 10-18 лет.

Разработчики программы:  
Ковальский А.И.  
тренер- преподаватель  
по пауэрлифтингу

г. Алдан 2017 г.

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	6
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	6
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	7
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
1.4.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг	8
1.5.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	8
1.6.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	8
1.7.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	9
2.	Учебный план	9
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	9
2.2.	Учебно-тематический план	10
2.3.	Годовые учебные планы – схемы годичного цикла подготовки	10
2.4.	Перечень тренировочных сборов	13
3.	Методическая часть	14
3.1	Теоретическая подготовка	14
3.2.	Практическая подготовка	15
3.2.1.	Общая физическая подготовка	15
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	16
3.2.3	Техническая подготовка	17
3.2.4.	Психологическая подготовка	21
3.2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	23
3.2.6	Инструкторская и судейская практика	23
	Список литературы	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

### Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Федеральными государственными стандартами по тяжёлой атлетике, утвержденными приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. N 73;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиями реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Устава Спортивной школы г. Алдан.

Данная программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 9 до 19 лет).

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

#### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетики.

#### ЗАДАЧИ:

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

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по пауэрлифтингу составляет 6 лет и делится на следующие этапы:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап – 4 года

*Результатом деятельности:*

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Набор и приём на отделение осуществляется по заявлению родителей при наличии медицинского заключения на занятие пауэрлифтингом в соответствии с положением о приёме в Спортивную школу г. Алдан.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы.

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

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

### **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	9 - 10	12
	2	10 – 11	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	11-14	8
	3-4	14-17	8

### **1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной	Тренировочный этап