

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
методического совета  
01.09.2017 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора ЦВР  
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа Физкультурно-спортивной направленности  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст учащихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Слепухин Артем Васильевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2017 год

## Пояснительная записка

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Каждый цивилизованный человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Одним из самых доступных и демократичных видов спорта является молодой вид спорта пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанг, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Причем, стоит отметить, силовые тренировки формируют и красоту тела.

Уже в раннем возрасте физическое и умственное развитие человека определяется главным образом правильной организацией двигательного режима. Организм ребенка бурно растет и стремительно развивается. Для него особенно важна правильно организованная и достаточная двигательная активность, иначе неминуемы нарушения в работе различных систем детского организма.

Занимаясь пауэрлифтингом, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются. Во время занятий с отягощениями у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одноклассников, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий пауэрлифтингом является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь этот вид

спорта не требует особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются, несмотря на свои физические данные.

Пауэрлифтинг - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

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.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Положительное влияние пауэрлифтинга умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Обучение по данной программе прививает учащимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволяют повысить качество уровня физического развития учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение

Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», (М.: Просвещение, 1986 г.), специальной литературы, является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель** программы – развитие и закрепление у учащихся морально-волевых качеств, гармоничное развитие человека как социально адаптированной личности.

**Задачи:**

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий пауэрлифтингом;
- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека в ходе занятий пауэрлифтингом;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- развитие чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам – наркомании, курению, алкоголизму.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 13-18 лет, программа рассчитана на 5 лет обучения (по 216 часов в год). Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 2 часа всем составом.

Подростки зачисляются в группы при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача.

Программа состоит из 3 уровней сложности: стартовый, базовый и продвинутый, в процессе обучения на каждом из них решаются определенные задачи:

**Стартовый уровень:**

- 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 «Пауэрлифтинг».

**Базовый уровень:**

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

### ***Продвинутый уровень:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на различных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Формы обучения**

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на проработку отдельных групп мышц.

### **Структура занятия**

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

*Вводно-подготовительная часть (разминка)* предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма подростков, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

*Основная специально-силовая часть* предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной специально-силовой части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Также в занятие, кроме силовой, входит общая физическая подготовка. Это – элементы игровых видов (волейбола, баскетбола, ручного мяча), элементы единоборств (бокса и борьбы самбо в течение 20 минут), ходьба,

бег в переменном темпе и легкоатлетические упражнения в течение 3-20 минут.

*Специально-прикладная часть* предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке учащихся.

### **Методы обучения**

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются элементы круговой тренировки (используются упражнения последовательного и легкого характера) и повторно-серийный метод, предусматривающие чередование малых и больших нагрузок.

В качестве средств развития быстроты движений используются скоростно-силовые упражнения, спортивные игры, а также элементы единоборств.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Для развития общей выносливости на занятиях используются упражнения циклического характера: бег в чередовании с ходьбой, бег в переменном темпе и спортивные игры.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В первой части комплекса развиваются, в основном, силовые качества и гибкость, во второй развиваются органы дыхания, улучшается работа сердца и наступает эмоциональная разрядка.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Неопредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;
- средняя нагрузка 70-80% - 10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

2. Околопредельные отягощения:

- околоразрывная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении - малая нагрузка;

2) 10-8 повторений в упражнении - средняя нагрузка;

3) 6-3 повторений в упражнении - большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей подростков (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы *стартового уровня* учащиеся должны

#### **знать:**

- понятие о пауэрлифтинге и общеразвивающих упражнениях;
- историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;
- виды тренажеров, спортивный инвентарь и их назначение;
- правила техники безопасности на занятиях, причины и виды травматизма, меры их профилактики;
- правила питания, личной гигиены и закаливания;
- понятие о врачебном контроле и самоконтроле;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- комплексы упражнений, входящих в разминку, основную и заключительную специально-силовую части;

#### **иметь:**

- представление о строении и функциях организма человека и влиянии на них занятий пауэрлифтингом;

#### **уметь:**

- правильно применять дыхательную гимнастику;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать режим, правила питания, личной гигиены и закаливания;
- проводить антропометрические измерения физического развития своего организма, вести дневник самоконтроля;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В результате освоения программы *базового уровня* учащиеся должны:

**знать:**

- правила спортивных соревнований по пауэрлифтингу (силовое троеборье);
- понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках;
- способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний;

**иметь:**

- представление об успехах российских спортсменов на международной арене;

**уметь:**

- эмоционально настраиваться перед тренировочными занятиями и соревнованиями;
- выполнять комплексы упражнений с увеличенными нагрузками;
- проводить разбор соревнований и устранять свои ошибки.

В результате освоения программы *продвинутого уровня* учащиеся должны:

**знать:**

- методику судейства на соревнованиях по пауэрлифтингу;
- методики повышения спортивного мастерства.

**уметь:**

- анализировать выступления спортсменов на соревнованиях;
- составлять и разрабатывать программы тренировок;
- выполнять комплексы упражнений с максимальными нагрузками.

**Формы контроля**

- 1) ведение дневника антропометрических данных (1 раз в месяц);
- 2) ведение тренировочного дневника каждое занятие с указанием числа, вида упражнений, количества выполненных подходов в упражнениях.
- 3) выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Вводная диагностика** проводится с целью определения уровня способностей учащихся и последующего их зачисления на соответствующий уровень обучения.

**Стартовый уровень:**

- высокий уровень оценки – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 2-го юношеского разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 3-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

**Базовый уровень:**

- высокий уровень оценка – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 3-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 2-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

***Продвинутый уровень:***

- высокий уровень оценка – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 2-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 3-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

## Приложение № 1.

## Таблицы разрядных нормативов в троеборье по пауэрлифтингу

В/К	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iюн	IIюн	IIIюн
32			150	140	130	120	110	95	80
36			180	160	150	140	130	110	95
40			220	200	180	160	150	130	110
44			260	230	210	190	170	150	130
48			300	260	230	210	190	170	150
53	420	380	340	290	260	230	210	190	170
59	480	440	380	320	290	260	230	210	190
66	540	500	420	350	320	290	260	230	210
74	600	550	450	380	350	320	290	260	230
83	650	590	490	420	380	350	320	290	260
93	700	630	530	460	410	380	350	310	290
105	740	670	560	490	440	410	375	330	310
120	770	700	600	520	470	440	400	350	325
120+	800	730	630	550	500	460	420	370	340

## Женщины

В/К	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iюн	IIюн	IIIюн
32			125	110	100	92,5	85	77,5	70
36			150	125	110	100	92,5	85	77,5
40			175	140	125	110	100	92,5	85
43	250	225	200	155	140	125	110	100	92,5
47	270	250	225	170	155	140	125	110	100
52	300	275	250	185	170	155	140	125	110
57	330	300	270	200	185	170	155	140	125
63	360	325	290	230	200	185	170	155	140
72	390	350	320	260	230	200	185	170	155
84	420	380	350	290	260	230	200	185	170
84+	450	400	365	315	290	260	230	200	185

**Сводная таблица оценки выполнения вводных диагностических и  
контрольно-переводных нормативов учащихся объединения  
«Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Весовая категория	Жим / кг	Присед / кг	Тяга /кг	Сумма / кг	Уровень
1.							
2.							
3.							

**Методическое обеспечение**

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Наглядные пособия: плакаты, стенды.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Тренажёрный зал.
2. Тренажёры.
3. Спортивное оборудование (гантели разных весов, «блины» разных весов, скакалки, обручи, грифы, штанги, мячи, маты).

**Учебный план  
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Модуль № 1			Модуль № 2			Модуль № 3			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	-	2	-	-	2	-	-	2	-	беседа, опрос
1.	Травматизм и его профилактика	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
2.	Строение и функции организма человека	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
3.	Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции спортсмена	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
4.	Врачебный контроль, самоконтроль	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
5.	Режим, питание, гигиена, закаливание	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
6.	Пауэрлифтинг в России и за рубежом	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
7.	Общая физическая подготовка	-	-	84	-	-	82	-	-	80	наблюдение, ведение тренировочного

											дневника, антропометрический контроль
8.	Специальная физическая подготовка	-	-	122	-	-	124	-	-	126	наблюдение, ведение тренировочного дневника, антропометрический контроль
	Заключительное занятие	-	-	2	-	-	2	-	-	2	сдача контрольно- переводных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	39			39			39			

## **Содержание учебного плана (стартовый уровень)**

### **Вводное занятие**

**Теория:** Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.

### **Раздел 1. Травматизм и его профилактика**

**Теория:** Причины и виды травматизма. Профилактика травматизма.

### **Раздел 2. Строение и функции организма человека**

**Теория:** Строение и функции организма человека. Пропорции телосложения. Костная система, связочный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

### **Раздел 3. Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции спортсмена**

**Теория:** Влияние систематических занятий атлетической гимнастикой на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

### **Раздел 4. Врачебный контроль, самоконтроль**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и перетренированности. Утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Дневник самоконтроля. Правила заполнения.

### **Раздел 5. Режим, питание, гигиена, закаливание**

**Теория:** Режим и питание – основа здорового образа жизни. Личная гигиена спортсмена. Требования к одежде и обуви. Особенности закаливания солнцем, воздухом, водой.

### **Раздел 6. Пауэрлифтинг в России и за рубежом**

**Теория:** Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

## **Раздел 7. Общая физическая подготовка**

### **Практика:**

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
  - а) груди;
  - б) ног;
  - в) спины;
  - г) плечевого пояса;
  - д) бицепса;
  - е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры:
  - а) баскетбол;
  - б) волейбол;
  - в) бокс;
  - г) самбо.

## **Раздел 8. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гирями.

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план  
(базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Модуль № 1			Модуль № 2			Модуль № 3			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	-	2	-	-	2	-	-	2	-	беседа, опрос
1.	Травматизм и его профилактика	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
2.	Морально-психологическая подготовка спортсмена	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
3.	Пауэрлифтинг в России и за рубежом	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
4.	Правила соревнований	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
5.	Общая физическая подготовка	-	-	84	-	-	82	-	-	80	наблюдение, ведение дневника
6.	Специальная физическая подготовка	-	-	124	-	-	126	-	-	128	наблюдение, ведение дневника
	Заключительное занятие	-	-	2	-	-	2	-	-	2	сдача контрольно-переводных нормативов, антропометрический контроль

[illegible]

## **Содержание учебного плана (базовый уровень)**

### **Вводное занятие**

**Теория:** Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.

### **Раздел 1. Травматизм и его профилактика**

**Теория:** Причины и виды травматизма. Профилактика травматизма.

### **Раздел 2. Морально-психологическая подготовка спортсмена**

**Теория:** Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание и др.). Волевые качества спортсмена: целеустремлённость, смелость, решительность, выдержка, самообладание, упорство и др. Формирование качеств спортсмена за счёт создания работоспособного коллектива (товарищеский микроклимат, наставничество, взаимопомощь и т.п.). Эмоциональные состояния спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

### **Раздел 3. Пауэрлифтинг в России и за рубежом**

**Теория:** Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

### **Раздел 4. Правила соревнований**

**Теория:** Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армрестлингу. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Методика судейства. Разбор проведённых соревнований. Устранение ошибок.

### **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

#### **Практика:**

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
  - а) груди;
  - б) ног;
  - в) спины;
  - г) плечевого пояса;
  - д) бицепса;

- е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры:
  - а) баскетбол;
  - б) волейбол;
  - в) бокс;
  - г) самбо

## **Раздел 7. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гирями.

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план  
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Модуль № 1			Модуль № 2			Модуль № 3			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	-	2	-	-	2	-	-	2	-	беседа, опрос
1.	Пауэрлифтинг в России и за рубежом	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
2.	Правила соревнований	-	1	-	-	1	-	-	1	-	беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	-	-	84	-	-	82	-	-	80	наблюдение, ведение дневника
4.	Специальная физическая подготовка	-	-	126	-	-	128	-	-	130	наблюдение, ведение дневника
	Заключительное занятие	-	-	2	-	-	2	-	-	2	сдача контрольно-переводных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	39			39			39			

## **Содержание учебного плана (продвинутый уровень)**

### **Вводное занятие**

**Теория:** Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.

### **Раздел 1. Пауэрлифтинг в России и за рубежом**

**Теория:** Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

### **Раздел 2. Правила соревнований**

**Теория:** Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армрестлингу. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Методика судейства. Разбор проведённых соревнований. Устранение ошибок.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

#### **Практика:**

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
  - а) груди;
  - б) ног;
  - в) спины;
  - г) плечевого пояса;
  - д) бицепса;
  - е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры:
  - а) баскетбол;
  - б) волейбол;
  - в) бокс;
  - г) самбо.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гириями

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Список литературы для педагогов и учащихся**

- 1.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- 2.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- 3.Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. – М.: Светлана, 1998.
- 4.Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
- 5.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: Феникс, 2007.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

А.В. Слепухин