



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«РАССМОТРЕНО»  
На педагогическом совете  
ЦДТ  
протокол № 2  
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО Балаганский  
Р.Ш. Юнусов  
приказ №76-А  
«28» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
Детское объединение «Атлетический»

«Атлетический»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Москалёв Сергей Иннокентьевич,  
Педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

Балаганск, 2023 год

### Информационная карта программы.

1.	Полное название программы	Образовательная программа ДОД детского объединения «Атлетический» (пауэрлифтинг)
2.	Составитель программы	Москалёв Сергей Иннокентьевич
4.	Территория	Балаганский район
5.	Учреждение	МБОУ ДОД Балаганский ЦДТ
6.	Адрес	п. Балаганск ул.Кирова, 6
7.	Телефон	8 (395 48)50-6-17
8.	Форма проведения	Теоретические и практические занятия, тестирование, соревнования, судейская практика.
9.	Цель программы	Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).
10.	Специализация программы	Физкультурно-спортивная.
11.	Сроки проведения	Срок реализации 1 год
12.	Место проведения	МБОУ ДОД Балаганский ЦДТ
13.	Общее количество участников	24-30 человек
14.	География участников	п. Балаганск
15.	Условия участия в программе	Добровольное, на основе заявлений от родителей, собеседования при поступлении, допуск врача, желание ребенка.
16.	Условия размещения программы	Тренажёрный зал.
17.	Официальный язык программы	Русский.
18.	Краткое содержание программы	Программа состоит из разделов: 1) Вводная часть; 2) Упражнения на основные группы мышц; 3) Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах; 4) Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамье; 5) Соревновательное упражнение: тяга становая; 6) Соревновательная деятельность.



## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа секции «Пауэрлифтинг», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа предназначена для занятия детей силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматриваются как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, привлечения её к занятию спортом, гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предполагает возможность для малообеспеченных семей заниматься развитием своих детей.

### **Цель программы:**

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Отвлечение детей от негативного влияния улицы (бродяжничество, алкоголизм, курение, наркомания).

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

Дать обучающимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга), элементарных знаний в области гигиены и анатомии, формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

#### **Развивающие:**

Развивать у детей силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма; способствовать укреплению осанки.

#### **Воспитательные:**

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от негативного влияния улицы (бродяжничество, алкоголизм, курение, наркомания), позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А также привлечь к данному виду спортивной направленности подростков из малообеспеченных семей. Что также позволит заинтересовать их в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и тяжелой атлетике: Шейко Б.И., Муравьева В.Л., Фалеева А.В., Ронни Колеймана.

**Срок реализации** программы 1 год для детей с 10-17 лет.

**Продолжительность образовательного процесса** составляет 36 учебных недель. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки.

### **Формы работы:**

Теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика.



**Режим занятий:**

Средняя группа обучения 10-14 лет: 9 часов в неделю = 324 часа в год;

Старшая группа обучения 15-17 лет: 9 часов в неделю = 324 часа в год;

**Планируемые результаты:**

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- знать основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;
- знать основные группы мышц;
- владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
- уметь составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- уметь составлять частично тренировочные программы;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям силовым троеборьем (пауэрлифтингом), систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;

**Оценка результатов.****Промежуточная аттестация:**

Проведение тестирования по силовому многоборью (октябрь, февраль), соревнования по пауэрлифтингу «Новогодний турнир» (декабрь).

**Итоговая аттестация:**

Проведение межрайонных соревнований в п.Усть-Уда (февраль, март), внутриклубных п. Балаганск ЦДТ (май).

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, выступление на соревнованиях различного уровня (внутриклубных, районных, межрайонных, областных).



## 2. Учебно-тематический план

№	Темы	Теория	Практика	Всего
<b>Средняя группа обучения/ 324часа</b>				
1.	Вводная часть.	6	6	12
2.	Упражнения на основные группы мышц.	12	83	95
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамье.	6	70	76
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	5	60	65
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	5	40	45
6.	Соревновательная деятельность.	3	28	31
<b>Итого</b>		<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>
<b>Старшая группа обучения/ 324часа</b>				
1.	Вводная часть.	5	5	10
2.	Упражнения на основные группы мышц.	7	74	81
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамье.	5	66	71
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	5	60	65
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	5	57	62
6.	Соревновательная деятельность.	3	32	35
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>294</b>	<b>324</b>



### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

#### Содержание программы средней группы обучения.

##### 1. Вводная часть. (12 часов).

###### 1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем. (3 часа).

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

###### 1.2. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. (2 часа).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

###### 1.3. Основные группы мышц: их название и расположение. (7 часов).

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

##### 2. Упражнения на основные группы мышц. (95 часов).

###### 2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (8 часов).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

###### 2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. (12 часов).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

###### 2.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. (12 часов).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

###### 2.4. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (10 часов).

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

###### 2.5. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (12 часов).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

###### 2.6. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (8 часов).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

###### 2.7. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (6 часов).



Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

**2.8. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. (9 часов).**

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

**2.9. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (6 часов).**

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

**2.10. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (6 часов).**

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**2.11. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. (6 часов).**

Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

### **3. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамье. (76 часов).**

**3.1. Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. (15 часов).**

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, фиксация на груди и конечное положение снаряда при выполнении жима лежа. Выполнение жима лежа с небольшим весом.

**3.2. Выполнение жима лежа на максимальный результат. (10 часов).**

Выполнение жима лежа на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

**3.3. Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата. (10 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 60%, 65% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**3.4. Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 67,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 6 раз.

**3.5. Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата. 7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**3.6. Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 77,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 5 раз.

**3.7. Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата (7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**3.8. Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 87,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 3 раза.

**3.9. Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата (6 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 90%, 95% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раза.



**4. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах. (65 часов).**

**4.1. Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.**

**(30 часов).**

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, глубина до седа и конечное положение снаряда при выполнении приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний с небольшим весом.

**4.2. Выполнение приседаний на максимальный результат. (7 часов).**

Выполнение приседаний со штангой на плечах на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

**4.3. Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение приседаний с весом 55%, 60% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 10-8 раз.

**4.4. Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение приседаний с весом 65%, 70% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**4.5. Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение приседаний с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-4 раза.

**4.6. Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение приседаний с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**5. Соревновательное упражнение: тяга станова. (45 часов).**

**5.1. Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.**

**(10 часов).**

Выполнение тяги становой медленно с фиксацией отрыва от помоста, правильное расположение частей тела во время движения снаряда, фиксация конечного положения. Выполнение тяги становой с небольшим весом.

**5.2. Выполнение тяги становой на максимальный результат. (5 часов).**

Выполнение тяги становой на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

**5.3. Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**5.4. Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**5.5. Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**5.6. Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**5.7. Выполнение тяги становой в наклоне с вися. (5 часов).**

Выполнение тяги при наклоненном туловище (45 градусов относительно пола или помоста) и чуть согнутых ногах. 5 подходов на 8-10 раз.

**5.8. Выполнение тяги становой из ямы. (5 часов).**

Выполнение тяги, стоя на возвышении из листов резины, гриф штанги находится ниже уровня середины голени, вес небольшой (50-60% от максимума). 5 подходов на 8-10 раз



**6. Соревновательная деятельность. (31 час).**

**6.1. Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения. (19 часов).**

Выполнений жима лежа: с командами судьи, с остановкой на груди, четкое выполнение движения без рывков, плавно.

**6.2. Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамье. (2 часа).**

Типичные ошибки при выполнении жима лежа на соревнованиях, жесты и команды судьи. Весовые категории.

**6.3. Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы. (3 часа).**

Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы занимающихся. Техника безопасности при проведении соревнований.

**6.4. Проведение соревнований по жиму лежа внутри объединения (7 часов).**

Проведение соревнований среди всех занимающихся, по облегченным правилам.



## Содержание программы старшей группы обучения.

### 7. Вводная часть. (10 часов).

**7.1. Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем. (4 часа).**

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья. Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

**7.2. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. (6 часов).**

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

### 8. Упражнения на основные группы мышц. (81 час).

**8.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (7 часов).**

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

**8.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом. (14 часов).**

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

**8.3. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом. (14 часов).**

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

**8.4. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (9 часов).**

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

**8.5. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. (9 часов).**

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

**8.6. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (6 часов).**

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

**8.7. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). (5 часов).**

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

**8.8. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на скамье. (9 часов).**

Упражнения на мышцы живота (вверх и вниз) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

**8.9. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену. (4 часа).**

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

**8.10. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. (4 часа).**



Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**9. Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамье. (71 час).**

**9.1. Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда). (11 часов).**

Выполнение жима лежа с четкой фиксацией снаряда на груди в течение 1 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом на 8-10 повторений 4-5 подходов.

**9.2. Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд). (7 часов).**

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. Техника, плавность движений. 10 подходов по 1 разу.

**9.3. Выполнение жима лежа на максимальный результат. (4 часа).**

Выполнение жима лежа на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

**9.4. Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата. (10 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**9.5. Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата. (10 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**9.6. Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата. (7 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**9.7. Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата. (6 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**9.8. Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата. (6 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**9.9. Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**9.10. Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение жима лежа с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

**10. Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах. (65 часов).**

**10.1. Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес). (6 часов).**

Выполнение приседаний, ноги шире плеч на 15-20 см, стопы расположены под углом 45 градусов, носки развернуты наружу. 5 подходов на 10-12 раз.

**10.2. Выполнение приседаний на максимальный результат. (4 часа).**

Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

**10.3. Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата. (12 часов).**

Выполнение приседаний с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**10.4. Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата. (12 часов).**

Выполнение приседаний с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**10.5. Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата. (8 часов).**

Выполнение приседаний с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.



**10.6. Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата. (4 часа).**

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**10.7. Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата. (4 часа).**

Выполнение приседаний с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**10.8. Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата. (4 часа).**

Выполнение приседаний с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**10.9. Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата. (4 часа).**

Выполнение приседаний с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

**10.10. Выполнение приседаний со штангой на груди. (7 часов).**

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 8-10 раз).

**11. Соревновательное упражнение: тяга станова. (62 часа).**

**11.1. Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.**

**(15 часов).**

Выполнение тяги становой медленно с фиксацией отрыва от помоста, правильное расположение частей тела во время движения снаряда, фиксация конечного положения. Выполнение тяги становой с небольшим весом.

**11.2. Выполнение тяги становой на максимальный результат. (5 часа).**

Выполнение тяги становой на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

**11.3. Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата. (10 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**11.4. Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата.**

**(10 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

**11.5. Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**11.6. Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).**

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

**11.7. Выполнение тяги становой с плитов. (7 часов).**

Выполнение тяги с плитов. 5 подходов на 8-10 раз.

**11.8. Выполнение тяги становой из ямы. (5 часов).**

Выполнение тяги, стоя на возвышении из листов резины, гриф штанги находится ниже уровня середины голени, вес небольшой (50-60% от максимума). 5 подходов на 8-10 раз.



**12. Соревновательная деятельность. (35 часов).**

**12.1. Выполнение приседаний, жима лежа и становой тяги в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений. (15 часов).**

Выполнение приседаний (низкий сед) и жима лежа (остановка на груди), становой тяги: с командами судьи, четкое выполнение движений без рывков и фиксации снаряда в конечном положении.

**12.2. Правила судейства при проведении соревнований по троеборью (пауэрлифтинг). (3 часа).**

Порядок взвешивания участников, весовые категории, определение призеров, ошибки при выполнении упражнений, жесты и команды судей.

**12.3. Проведение соревнований внутри группы по троеборью (пауэрлифтинг), страховка (ассистенты), помощь в судействе. (10 часов).**

Проведение соревнований по пауэрлифтингу внутри группы занимающихся, с выделением лучших для помощи в судействе и распределению обязанностей по страховке. Техника безопасности при проведении соревнований.

**12.4. Проведение соревнований по троеборью (пауэрлифтинг) внутри детского объединения «Атлетический». (7 часов).**

**13. Проведение соревнований среди всех занимающихся, по облегченным правилам.**



## 4. Методическое обеспечение программы.

### Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. При работе в группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его *индивидуальных особенностей.*

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания обучающегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### Методы обучения, используемые на занятиях объединения:

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (метод демонстраций), практические методы (упражнения, тестирование, выполнение нормативов, соревнования).



### 5. Список литературы для педагога:

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
3. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
4. Крестовников А.Н. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951. — 155с.
5. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
7. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С.А. — Омск: 2002. — 65 с.
8. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. — 159 с.
9. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.

Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.

### Список литературы для обучающихся:

1. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.