

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«АТЛЕТИЧЕСКИЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Педагог дополнительного образования

Москалёв Сергей Иннокентьевич

Балаганск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы**

Заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от негативного влияния улицы (бродяжничество, алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания), 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.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми упражнениями, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 10 - 18 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 648 часов, включая восстановительные мероприятия, тренировочную и судейскую практику, контрольные нормативы и участие в соревнованиях.

1 год обучения – 9 месяцев, 144 часа;

2 год обучения – 9 месяцев, 216 часов;

3 год обучения – 9 месяцев, 288 часов.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом подростков, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу, и, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Min возраст для зачисления | Min количество обучающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й год | 10-12 | 12 | 4 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 2-й год | 13-15 | 10 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 3-й год | 16-18 | 8 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп, учитывается выполнение обучающимися нормативов по общей физической подготовке.

Кроме того, обучающиеся МБОУ ДО Балаганский ЦДТ должны ежедневно выполнять комплекс утренней гимнастики, а также задания педагога по отработке отдельных элементов техники (самостоятельно).

При проведении занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

 Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 2 академических часа по 45 минут (90 минут), между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка на каждую группу разная: занятия проводятся в СОГ-1, 2 раза. СОГ-2, 3 раза. СОГ-3, 4 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность**

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм.

Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;

- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);

- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования);

- материально-технических средствах обучения.

Занятия пауэрлифтингом проходят в тренажёрном зале. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия по пауэрлифтингу проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

**Практическая значимость**

Практическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки обучающихся в тренировочном процессе силового троеборья. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

**Ведущие теоретические идеи**

Ведущая идея данной программы — ознакомление обучающихся с развитием физкультурного движения, пауэрлифтинга, получение кратких знаний по анатомии, врачебному контролю, гигиене, с теоретическими сведениями по технике выполнения упражнений, судейству соревнований.

Полученные знания позволят обучающимся овладеть техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развить свои физические качества, приобрести инструкторские и судейские навыки, выполнить контрольные нормативы.

**Цель**

Привить интерес к пауэрлифтингу, укрепить здоровье и всестороннюю физическую подготовку обучающихся на базе освоения всей программы.

**Задачи**

**Обучающие задачи программы:**

**-**ознакомить обучающихся с назначением общеразвивающих упражнений;

- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;

**-**научить упражнениям с применением гантелей;

**-**научить упражнениям на развитие различных групп мышц;

- обучить технике упражнений силового троеборья.

**Развивающие задачи программы:**

**-**учить морально-этическому поведению;

**-**развить у обучающихся гибкость;

- развить у обучающихся силу и выносливость;

**-**укрепить здоровье обучающихся;

**-**развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей возникновения пауэрлифтинга, с его видами, с правилами проведения соревнований;

**-**ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);

**-**развить интерес к активному образу жизни.

**Воспитательные задачи программы:**

**-**воспитать интерес к пауэрлифтингу, как виду спорта;

**-**воспитать у обучающихся волю, целеустремленность, трудолюбие;

**-**воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества.

**Основные формы и методы**

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагога, по темам, изложенным в программе;

- учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;

- участие спортсменов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор видеороликов спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

**Основными методами развития качества силы являются:**

**1.     Метод максимальных усилий.**

Одним из наиболее распространенных методов развития силы является метод максимальных усилий или метод кратковременных максимальных нагрузок. При использовании данного метода упражнения выполняются с околопредельными и предельными отягощениями (90-100% от максимального результата). Особенностью этого метода является то, что достигается высокий прирост силы атлета без существенного увеличения мышечной массы, что существенно для видов спорта с разделением спортсменов по весовым категориям. Обычно в подходе выполняется от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку в одном базовом упражнении, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут. Метод развивает умения работать концентрированным усилием большой мощности. Данный метод является ведущим в тренировке пауэрлифтеров.

**2.     Метод повторных усилий.**

Предусматривает выполнение упражнения с многократным преодолением непредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Используется главным образом для развития силовой выносливости и набора мышечной массы. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса в этом упражнении. Скорость движения снаряда невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения. За одно занятие начинающего атлета выполняют до 6 подходов на одну мышечную группу. Отдых между подходами составляет до 3 минут. Преимущества этого метода в возможности хорошего контроля дыхания, техники, отсутствие напряжения, малая возможность травм. Применяется чаще всего в подготовительном периоде с целью создания общей базовой подготовки и новичками для освоения техники силовых упражнений

**3.     Метод динамических усилий.**

Максимально быстрое выполнение 15-25 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение «взрывной» и быстрой силы. Используется в начале подготовительного периода, а начинающими атлетами для развития силовой выносливости, укрепления связочного аппарата и сердечной мышцы. Применяется в период работы над снижением жировой прослойки в мышцах и на мышцах.

**4.     Метод пирамиды.**

Упражнения выполняются с постоянным прибавлением (уменьшением) веса снаряда в каждом последующем подходе. Иногда используют в одном упражнении и повышение, и понижение веса снаряда. Метод пирамиды эффективен для развития силы и набора мышечной массы. Успешно применяется как в тренировке новичков, так и квалифицированных атлетов. При выполнении двусторонней пирамиды, после прибавления веса в 3-4 первых подходах атлет начинает снижать вес снаряда в обратном направлении.

**5.     Метод изолированной тренировки.**

Упражнения, воздействующие только на отдельную мышцу, применяются при недостаточном развитии какой-либо мышцы. Например, в жиме лёжа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Изолированно прорабатываются грудная мышца, выполнением разведения рук с гантелями лёжа на горизонтальной скамье; дельтовидная мышца прорабатывается жимом штанги от груди средним хватом; трицепс прорабатывается французским жимом гантели сидя из за головы.

**6.     Метод предварительной нагрузки.**

Когда в начале изолированной тренировки прорабатываются крупные мышцы, участвующие в соревновательном упражнении, а затем выполняются соревновательные упражнения (основные). Крупные мышцы работают в сочетании с мелкими, таким образом, достигается одинаковый уровень усталости всех мышц, участвовавших в соревновательном упражнении (как крупных, так и мелких). Применяется как новичками, так и квалифицированными атлетами в подготовительном периоде тренировок.

**7.     Метод частичных повторений.**

Упражнения выполняются с неполной амплитудой движение, то есть частичное повторение упражнения. Например, полуприседы со штангой на плечах, тяга штанги с подставок (плинтов). Применяется для освоения элементов соревновательной техники. Применяется квалифицированными атлетами для привыкания к весу, значительно превышающему его соревновательный результат, для повышения интенсивности тренировки, для снижения воздействия «мертвой» точки в подъеме штанги. Новичкам помогает освоить элементы соревновательной техники.

**8.  Метод растяжения мышц после тренировки.**

Упражнения на растяжения мышц, участвовавших в подходе или упражнении. Например, отведение локтей назад и удержание их в максимально отведенном положении 15-20 секунд, направлено для растяжения мышц груди. Стоя в наклоне вперед, обхватить голени пальцами и максимально притянуть верхнюю часть туловища к ноге.

**9.  Метод суперсерий (суперсетов).**

Выполнение двух разных упражнений на одну и ту же мышцу или на две анатомически противоположные мышцы (антагонисты). В суперсерии атлет выполняет один подход одного упражнения и сразу, без перерыва, второй подход другого упражнения, затем делает перерыв полторы-две минуты и снова выполняет сдвоенный подход. Например, подход на мышцы спины и сразу на мышцы пресса. Квалифицированные атлеты применяют его для развития одной и той же мышцы, но разных ее пучков. Например, для верхней части грудной мышцы жима лёжа под углом 45 градусов и сразу подход для нижней части грудной мышцы – жим штанги широким хватом, лёжа на наклонной скамье. Выполнение суперсерии для мышц-антагонистов осуществляется почти без отдыха. В суперсерии можно включать все базовые соревновательные упражнения.

**Планируемые результаты**

В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать**:

1.     Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.

2.     Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.

3.     Историю развития пауэрлифтинга.

4.     Правила соревнований в избранном виде спорта.

**Уметь:**

1.     Применять правила безопасности на занятиях.

2.     Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.

3.     Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, предъявляемые к обучающимся.

**Формы промежуточного контроля.**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**по виду спорта пауэрлифтинг (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды нормативов | Спортивно-оздоровительный этап |
| СОГ – 1 г. об. | СОГ – 2 г.об. | СОГ – 3 г.об. |
| 10-12 лет | 13-15 лет | 16-18 лет |
| 1. | Бег 60 метров (с) | 11,0 | 9,8 | 9,3 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м. (с) | 9,0 | 7,9 | 7,6 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 175 | 185 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз) | 21 | 30 | 37 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 8 | 14 | 20 |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**по виду спорта пауэрлифтинг (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды нормативов | Спортивно-оздоровительный этап |
| СОГ – 1 г. об. | СОГ – 2 г.об. | СОГ – 3 г.об. |
| 10-12 лет | 13-15 лет | 16-18 лет |
| 1. | Бег 60 метров (с) | 9,4 | 8,8 | 8,2 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м. (с) | 8,7 | 7,9 | 7,6 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 220 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз) | 35 | 45 | 55 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 8 | 12 | 16 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | 8 | 12 | 20 |

**Нормативы по технической подготовке по виду спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды нормативов | Спортивно-оздоровительный этап |
| «3» | «4» | «5» |
| 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. | 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. | 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. |
| 1. | Жим лёжа от собственного веса (раз) | 70% | 4 |   |   | 6 |   |   | 8 |   |   |
| 80% |   | 4 | 6 |   | 5 | 7 |   | 6 | 8 |
| 2. | Приседания со штангой на плечах (раз) | 70% | 4 |   |   | 6 |   |   | 8 |   |   |
| 80% |   | 4 | 6 |   | 5 | 7 |   | 6 | 8 |
| 3. | Становая тяга (раз) | 70% | 4 |   |   | 6 |   |   | 8 |   |   |
| 80% |   | 4 | 6 |   | 5 | 7 |   | 6 | 8 |

**Общая и специальная физическая подготовка**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

**- бег 60 метров (сек.).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Выполняют толчком двух ног от линии, на полу.

**- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз).** Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Всё это считается одним отжиманием.

**- поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз за 1 мин).** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1мин, касаясь локтями бедер (коленей). Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**- подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).** Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Атлет подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз).**         Исходное положение: корпус находится между брусьями, ладони обхватывают их и смотрят друг на друга, спина ровная, взгляд направлен вперед. Руки полностью выпрямлены. На вдохе начинаем движение, сгибая руки в локтях. Корпус ровный или чуть наклонен вперед, взгляд направлен вперед и чуть вниз. Движение выполняется плавно и медленно, не позволяя туловищу «провалиться» между брусьями. Нижняя точка движения – когда плечи оказываются практически на одном уровне с брусьями. В нижней точке следует зафиксироваться на пару секунд, затем, на выдохе, с напряжением мышц пресса, совершить подъем, разогнув руки. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Оценка результатов тестирования**:

В зачет идут результаты выполнения всех тестов: бег 60 метров, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).

**Техническая подготовка**

- **жим лёжа от собственного веса (раз)**. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы располагаются в замке вокруг грифа. Снимаем штангу, слегка приподнимая таз, выводим её вперёд и опускаем её на прямых руках как можно ниже, сводя лопатки, опуская плечи, затем опускаемся тазом на скамью. Ноги должны максимально близко располагаться к тазу, твердо стоять на полу и только касаться ягодицами скамьи, мышцы ног при этом находятся в напряжённом состоянии. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **приседания со штангой на плечах (раз).** После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук обхватывают гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, педагог должен подать сигнал для начала выполнения упражнения. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть». До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. Получив сигнал педагога для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет, завершив движение, примет неподвижное положение, педагог должен дать сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **становая тяга (раз).** Разместив в центре свободного пространства штангу нужно веса, необходимо подойти к ней вплотную, чтобы голени были расположены почти вплотную к грифу. Стопы должны стоять параллельно немного уже ширины плеч. Наклонившись вперед и слегка присев, надо взяться за гриф так, чтобы ладони располагались шире бедер и прогнуть спину в пояснице. Плечи должны находиться прямо над грифом. Надо глубоко вдохнуть и на выдохе быстро, но плавно выпрямить ноги и корпус, подняв штангу к бедрам. В конечной точке движения лопатки сводятся вместе, и положение ненадолго фиксируется. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение нормативов по окончании года);

- итоговая аттестация (соревнования);

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль осуществляется педагогом, ведущим дисциплину. Текущий контроль осуществляется регулярно в течении учебного года.

Для вновь зачисленных в д/о «Атлетический» обучающихся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) проводится прием нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на занятиях.

В МБОУ ДО Балаганский ЦДТ устанавливаются следующие формы приема нормативов по всем разделам подготовки программы «Пауэрлифтинг»:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая и специально - физическая подготовка;

- технико - тактическое мастерство - результаты участия на соревнованиях.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки, анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2013 года, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

**Материально-техническое обеспечение.**

Оборудование и спортивный инвентарь:

1.           Гантели литые (от 3 до 12 кг).

2.           Гири спортивные 16, 24, 32 кг.

3.           Зеркало настенное.

4.           Скамейка гимнастическая.

5.           Стойки для жима штанги лёжа.

6.          Стойки для приседаний со штангой.

7.          Стойки под гантели.

8.          Стойки для хранения дисков.

9.          Стойка для хранения гирь.

10.      Перекладина гимнастическая.

11.      Штанга для пауэрлифтинга (350 кг).

12.      Элипсоидный тренажёр.

13.      Велотренажёр.

14.      Гребной тренажёр.

15. Тренажёр «кроссовер».

16. Тренажёр для жима ногами лёжа.

17. Тренажёр «гравитрон».

**Кадровое обеспечение**. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь профессиональное образование в области физической культуры и спорта, со стажем работы по пауэрлифтингу.

**Научно-методическое обеспечение** реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО Балаганский ЦДТ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и тематического планирования, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся 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.

**Методическое обеспечение**реализации общеобразовательной общеразвивающей программы. На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития пауэрлифтинга, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 5 - 10 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). На практических занятиях приобретаются умение и навыки по выполнению упражнений троеборья. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по пауэрлифтингу заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Для усиления интереса детей к занятиям наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1.   В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, обучающиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.

2.    Каждому обучающемуся предлагается выполнить упражнения пауэрлифтинга (троеборья).

Занятия проводятся в тренажёрном зале, оборудованном для пауэрлифтинга. Дети приходят на занятия в спортивной форме.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- информационные материалы на стендах в тренажёрном зале;

- информационные материалы на официальном сайте МБОУ ДО Балаганский Центр Детского Творчества.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный;

- практический;

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция).

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного обучения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, формирования умений и навыков);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

**Оценочные и методические материалы**

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем в предметных областях:

- истории развития пауэрлифтинга;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства (правила пауэрлифтинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях со штангой;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом.

2. Обучающийся сдает контрольные нормативы в соответствии с требованиями данной программы.

3. Обучающийся владеет основами техники выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге, успешно применяя их на соревнованиях.

Таким образом, результаты обучающегося оцениваются так же следующим разделам:

- теория;

- практика;

- соревновательная деятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на общую физическую и специальную физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 36 недель. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Основные задачи СОГ -** укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** |  |
| **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 6. | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 9 | 9 | 0 | 9 | 9 | 0 | 4 | 4 | 0 |
| 7. | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 8. | Общая физическая подготовка | 75 | 0 | 75 | 85 | 0 | 85 | 105 | 0 | 105 |
| 9. | Специальная физическая подготовка | 30 | 0 | 30 | 62 | 0 | 62 | 85 | 0 | 85 |
| 10. | Подготовка к соревнованиям | 3 | 0 | 3 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 |
| 11. | Технико-тактическая подготовка | 18 | 0 | 18 | 45 | 0 | 45 | 78 | 0 | 78 |
| 12. | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 0 | 3 |
| **Итого аудиторных часов:** | **144** | **16** | **128** | **216** | **17** | **199** | **288** | **12** | **276** |

Календарный учебный график

для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06, 07, 08** | **Итого** |
| **Теоретическая подготовка** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |  | **каникулы** | **16** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   | **1** |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   | **1** |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   | **1** |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. |    |   | 1  |    |    |   |   |  1   |    | **2** |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 6. | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **9** |
| 7. | Правила соревнований. Их организация и проведение. |   |   |   |   |   |  1 |   |  |   | **1** |
| **Практическая подготовка** | **12** | **17** | **14** | **15** | **12** | **15** | **14** | **15** | **14** | **128** |
| 1. | Общая  физическая  подготовка. | 7 | 11 | 8 | 10 | 7 | 9 | 8 | 8 | 7 | **75** |
| 2. | Специальная  физическая  подготовка. | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | **30** |
| 3. | Техническая подготовка. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| 4. | Подготовка к соревнованиям. |   |   |   |   |  | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| 5. | Участие в соревнованиях. | Согласно календарному плану |
| 6. | Врачебный и медицинский контроль. | Вне сетки часов |
| 7. | Контрольные нормативы. |   | 1 |   |   |  |   |   |   | 1 |    | **2** |
|  | **Итого аудиторных часов в месяц** | **14** | **19** | **16** | **17** | **14** | **17** | **15** | **17** | **15** |  | **144** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 занятия в неделю)

**Теоретическая подготовка (16 часов).**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок.**

Противопожарная и антитеррористическая безопасность.

Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма (обувь, тяжелоатлетический пояс, бинты, кистевые ремни), правильная разминка, подготовленность обучающегося к упражнениям со значительным весом, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.

**Тема 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.**

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

**Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Тема 4. О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

**Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Оказание первой помощи.

**Тема 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

**Тема 7. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Правила выполнения упражнений. Требования к специальной экипировке.

**Практическая подготовка (128 часов).**

**Общая физическая подготовка**

**1.                 Общеразвивающие упражнения без предметов.**

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. 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.

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.

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), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

**2.     Общеразвивающие упражнения с предметом.**

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с набивным мячом.

**Специальная физическая подготовка.**

**1.     Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

**Приседания**. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 лёжа**. 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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Календарный учебный график

для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06,** **07, 08** | **Итого** |
| **Теоретическая  подготовка** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** |  | каникулы | **17** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   | **1** |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   | **1** |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   | **1** |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. |   |   | 1 |   |   |   | 1 |   |   | **2** |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   | **1** |
| 6. | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1 | 1 | 1 |  1 | **9** |
| 7. | Правила соревнований. Их организация и проведение. |   |   |   |   |   | 1 |   | 1 |  | **2** |
| **Практическая подготовка** | **16** | **24** | **22** | **26** | **22** | **23** | **23** | **22** | **21** | **199** |
| 1. | Общая  физическая  подготовка | 7 | 10 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | **85** |
| 2. | Специальная  физическая  подготовка | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 6 | **62** |
| 3. | Техническая подготовка | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **45** |
| 4. | Подготовка к соревнованиям |   | 1  |   | 1  |  | 1 |  | 1 | 1 | **5** |
| 5. | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану |  |
| 6. | Врачебный и медицинский контроль | Вне сетки часов |  |
| 7. | Контрольные нормативы  |   | 1 |   |   |  |   |   |  1 |  |  |  | **2** |
|  | **Итого аудиторных часов в месяц** | **18** | **26** | **24** | **28** | **24** | **25** | **25** | **24** | **22** |  |  | **216** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (216 часов, 3 занятия в неделю)

**Теоретическая подготовка (17 часов).**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок.**

Противопожарная и антитеррористическая безопасность.

Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма (обувь, тяжелоатлетический пояс, бинты, кистевые ремни), правильная разминка, подготовленность атлета к упражнениям со значительным весом, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.

**Тема 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.**

Первые чемпионы России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

**Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для юного троеборца.

**Тема 4. О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

**Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Оказание первой помощи.

**Тема 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

**Тема 7. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

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.

 **Практическая подготовка (199 часов).**

**Общая физическая подготовка**

**1.     Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно. 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 лёжа на спине, седы из положения лёжа 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.

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).

**2.     Общеразвивающие упражнения с предметом.**

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с набивным мячом.

**3.     Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.

**4.     Легкая атлетика.**

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.

**5.     Спортивные игры.**

Мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**1.     Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

**Приседания.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**Жим лёжа**. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техники опускания штанги на стойки.

**Тяга**. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

**Для всех упражнений в пауэрлифтинге**. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Причины возникновения ошибок, их систематизация.

**2.     Развитие специфических качеств троеборца.**

**Приседания**. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на тренажере, изометрические упражнения.

**Жим лёжа.** Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полужим, жим стоя с груди, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Календарный учебный график

для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – 3 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06, 07, 08** | **Итого** |
| **Теоретическая  подготовка** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | каникулы | **12** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   | **1** |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   | **1** |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   | **1** |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. |   |   | 1 |   |   |   | 1 |   |   | **2** |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   | **1** |
| 6. | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге |  | 1 |  | 1  |   | 1 |  | 1 |   | **4** |
| 7. | Правила соревнований. Их организация и проведение. |   |   |  1 |   |   |  |   |  | 1 | **2** |
| **Практическая  подготовка** | **23** | **33** | **31** | **34** | **30** | **34** | **35** | **32** | **24** | **276** |
| 1. | Общая  физическая  подготовка | 8 | 12 | 12 | 15 | 10 | 15 | 14 | 12 | 7 | **105** |
| 2. | Специальная  физическая  подготовка | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 8 | **85** |
| 3. |  Техническая подготовка | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | **78** |
| 4. | Подготовка к соревнованиям |  |  1  | 1  |   | 1 |  | 1 | 1 |  | **5** |
| 5. | Участие в соревнованиях |  Согласно календарному плану |  |
| 6. | Врачебный и медицинский контроль | Вне сетки часов |  |
| 7. | Контрольные нормативы |   | 1 |   |   | 1 |   |   |   | 1 |  |  | **3** |
|  | **Итого аудиторных часов в месяц** | **24** | **35** | **33** | **36** | **31** | **35** | **36** | **33** | **25** |  | **288** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (288 часов, 4 занятия в неделю)

**Теоретическая подготовка (12 часов).**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок.**

Противопожарная и антитеррористическая безопасность.

Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма (обувь, тяжелоатлетический пояс, бинты, кистевые ремни), правильная разминка, подготовленность атлета к упражнениям со значительным весом, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.

**Тема 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.**

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

**Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Гигиенические основы и принципы закаливания. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

**Тема 4. О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

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

**Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

**Тема 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат

**Тема 7. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

 **Практическая подготовка (276 часов).**

**Общая физическая подготовка**

**1.     Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа 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.

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), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

**2.     Общеразвивающие упражнения с предметом.**

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивным мячом.

**3.     Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на тренажёре «кроссовер». Упражнения на тренажёре «гравитрон». Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.

**4.     Легкая атлетика.**

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.

**5.     Спортивные игры.**

Мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**3.     Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

**Приседания.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**Жим лёжа**. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техники опускания штанги на стойки.

**Тяга**. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

**Для всех упражнений в пауэрлифтинге**. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Причины возникновения ошибок, их систематизация.

**4.     Развитие специфических качеств троеборца.**

**Приседания**. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на тренажёре, изометрические упражнения.

**Жим лёжа.** Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полужим, жим стоя с груди, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**Список литературы:**

**Для педагога**

1.  Остапенко, А.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки/ Москва, - 2002.- 320 с

2.      Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке/ Воробьев, А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 255с.

3.     Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин –Москва, 2005. - 600 с.

4.     Дубровский, В.И. Спортивный массаж/ В.И. Дубровский – Москва, 1994. – 448 с.

5.      Колоухов, В.И. Лекции для тренера // Спортивная жизнь России. – 1990. - No9. - С. 12 - 13.

6.      Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена/ В.В. Кузнецов. -  М.: Советская Россия, 1975. - 208 с.

7.      Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998. – 224 с.

8.     Архангородский, З.С. О некоторых особенностях перехода от занятий атлетизмом к занятиям тяжёлой атлетикой/ З.С. Архангородский. - Киев: Здоровье, 1980. – 180 с.

9.       Тухватулин, Р.М. Мышечная сила и основы методики ее воспитания у спортсменов/ Р.М. Тухватулин - Смоленск: СГИФК, 2000. – 39 с.

10.            Хабаров, А.А.  Методика базовой силовой подготовки спортсменов/ А.А. Хабаров - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.

 **Для обучающихся.**

1. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. No 4. - С. 13 - 15.
2. Даубарс, Э. Современный культуризм: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1991. – 32 с.
3. Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 с.
4. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
5. Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991. -  No 5. - С. 24- 36.

 **Для родителей.**

1. Чудинов, В.М. О тренировке с тяжестями, силе и красоте // Теория и практика физической культуры. - 1966. - No 1. - С. 58-59
2. Даубарс, Э. Арнольд Шварцнегер рекомендует: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1989. - 32 с.
3. Даубарс, Э. Проблемы увеличения мышечной массы в культуризме: Методическое пособие/ Э. Даубарс – Клайпеда, 1990. – 34 с.
4. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы  // Олимп. - 1992. -No 2. - С. 45 – 48.
5. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с.

 **Приложение 1.**

**Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке**

**по виду спорта «Пауэрлифтинг»,**  **девушки.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя обучающегося | Бег 60 метров (с) | Челночный бег 3х10 м. (с) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) |
|  | 1 год обучения |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 год обучения |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 год обучения |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |

 **Приложение 2.**

**Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке**

**по виду спорта «Пауэрлифтинг»**  **юноши.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя обучающегося | Бег 60 метров (с) | Челночный бег 3х10 м. (с) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине. (раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. (раз) |
|  | 1 год обучения |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 год обучения |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 год обучения |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |

 **Приложение 3.**

**Протокол проведения соревнований по пауэрлифтингу (классическое троеборье).**

 п. Балаганск

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. участника | Личный вес | Вес.катег. | Присед | Жим штанги лёжа  | Становая тяга | Сумма | Место | Разряд  |
| I | II | III | I | II | III | I | II | III |
|  | 1 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1… |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1… |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1… |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 4.**

План - конспект занятия в детском объединении «Атлетический»

по пауэрлифтингу

**Тема занятия:** Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.

**Цель:** Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.

**Задачи:**

- Развитие силы мышц ног и брюшного пресса с помощью вспомогательных упражнений.

- Укрепление здоровья посредством физических упражнений, упражнения на расслабление всех групп мышц.

- Воспитание волевых качеств (смелости, решительности, сосредоточенности).

**Планируемые результаты:** Формирование навыков работы со штангой в приседаниях. Умение использовать эталонную технику.

**Универсальные учебные действия:**

**регулятивные:** самостоятельно выполнять самостраховку во время индивидуальных подходов; оценивать результаты своей работы во время занятий;

**познавательные:**

**общеучебные –** отвечать на вопросы педагога в процессе занятия;

**логические –** понимать значение самостраховки на занятиях и в быту;

**коммуникативные:** уметь вести диалог с педагогом и партнёрами, обсуждать личные достижения.

**Методы:** наглядные, словесные, практические.

**Приемы:** фронтальная беседа, беседа педагога с детьми, демонстрация движений педагогом.

**Место проведения:** тренажёрныйзал.

**Оборудование и инвентарь:** скакалки, диски, грифы, тренажёры, стойки для приседания, блоки различной высоты, ремни для пауэрлифтинга, магнезия для рук (избежание скольжения грифа по ладоням).

**Длительность занятия:** 90 мин.

**Дата проведения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **МЕТОДИЧЕСКИЕУКАЗАНИЯ** |
| ***Подготовительная часть:*** Задачи: функциональная подготовка организма занимающегося к предстоящей работе в основной части занятия1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение содержания занятий, краткий инструктаж ТБ.2. Разминка: упражнения общеразвивающего характера (общеразвивающие упражнения в движении и на месте); специального характера (имитация приседания с металлическим и деревянным грифом, специально-подготовительные упражнения для мышц рук, спины и ног). | **15 мин.**3 мин.6 мин. |  |
| 3. Специальная разминка:1) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках. На счет «раз» - выполнить наклон, коснуться диском пола, «два» - и.п.2) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках. На счет «раз» - выполнить присед, «два» - и.п.3) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках: На счет «раз» - выполнить сгибание рук за голову, «два» - и.п.4) И.п. – ноги врозь, гриф за головой на плечах. На счет «раз» - выполнить приседание, с одновременным выпрямлением рук с грифом над головой, «два» - и.п. | 6 мин.повторить 6-8 разповторить 6-8 разповторить 6-8 разповторить 6-8 раз | Взгляд направлен вперёд, спина прямая.Спина прямая или даже чуть прогнута в пояснице и несколько напряжена.Руки в локтях сгибать до угла 90 градусов, спина напряжена.Спина прямая или даже чуть прогнута в пояснице и несколько напряжена, хват рывковый. |
| ***Основная часть:***Ее задачи: совершенствование техники приседания со штангой на плечах, воспитание волевых качеств (решительность, смелость, сосредоточенность):1.Классическое приседание в троеборье2.Жим ногами на специальном тренажёре3. Приседание с лёгкими цепями4. Сгибание, разгибание туловища | **70 мин.**1п х 10 раз 50%1п х 6 раз 60%3п х 4 раз 70%3п х 8 раз3 п х 7 раз2 п х 10 раз5 п х 30 раз | В момент приседания стремиться чтобы колени не выступали за «носки», а верхняя точка бедра была чуть ниже верхушки коленного сустава. Спина во всех случаях прямая.Темп – медленный и осознанный. Во время приседа необходима задержка дыхания. Выдох осуществляется в верхней трети подъема из приседа.В этом упражнении прямая нагрузка ложиться на четырёхглавую мышцу бедра, косвенная – на ягодичные мышцы. Упражнение выполняется с весами, превышающими предельный результат в приседаниях со штангой на плечах. При подъёме из приседа, цепи прикрепленные к грифу поднимаются постепенно с пола, увеличивая нагрузку, достигающую максимума в верхней точке. Упражнение помогает увеличить силу мышц ног на финальной стадии вставания из приседа.И.п. – лёжа на полу, на спине, закрепив ноги немного согнув в коленях за нижнюю перекладину гимнастической стенки, руки скрестив на груди, усилием мышц живота поднять туловище вверх, затем вернуться в исходное положение. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. |
| ***Заключительная часть:***а) упражнения на растягивание, висы на перекладине Подведение итогов занятия, рефлексия | **5 мин.**2п х 5-8 сек | Все упражнения делаются в произвольном темпе.Исправить ошибки индивидуально. Отметить лучших.  |
| ***Всего продолжительность занятия*** | **90 мин.** |  |

**Приложение 5.**

Вид спорта - **ПАУЭРЛИФТИНГ** (Дисциплины - троеборье, троеборье классическое и жим.) **нормы ЕВСК на 2022-2025 г.г.**

**утверждены приказом** Министерства спорта Российской Федерации № 6 **от 11.01.2022., Вступили в силу с 15.02.2022.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовыекатегории** | **МСМКМСМК** | **МСМС** | **КМСКМС** | **11** | **22** | **33** | **1ю1ю** | **2ю2ю** | **3ю3ю** |
| **ПАУЭРЛИФТИНГ - троеборье классическое** |
| **МУЖЧИНЫ** |
| **53** |  |  | 340.0 | 300.0 | 265.0 | 240.0 | 215.0 | 200.0 | 185.0 |
| **59** | 545.0 | 465.0 | 385.0 | 340.0 | 300.0 | 275.0 | 245.0 | 225.0 | 205.0 |
| **66** | 620.0 | 525.0 | 425.0 | 380.0 | 335.0 | 305.0 | 270.0 | 245.0 | 215.0 |
| **74** | 685.0 | 580.0 | 460.0 | 415.0 | 365.0 | 325.0 | 295.0 | 260.0 | 230.0 |
| **83** | 750.0 | 640.0 | 500.0 | 455.0 | 400.0 | 350.0 | 320.0 | 290.0 | 255.0 |
| **93** | 785.0 | 690.0 | 540.0 | 480.0 | 430.0 | 385.0 | 345.0 | 315.0 | 275.0 |
| **105** | 822.5 | 720.0 | 585.0 | 510.0 | 460.0 | 415.0 | 370.0 | 330.0 | 300.0 |
| **120** | 855.0 | 770.0 | 635.0 | 555.0 | 505.0 | 455.0 | 395.0 | 355.0 | 325.0 |
| **120+** | 925.0 | 815.0 | 690.0 | 585.0 | 525.0 | 485.0 | 425.0 | 370.0 | 345.0 |
| **ЖЕНЩИНЫ** |
| **43** |  |  | 170.0 | 145.0 | 125.0 | 115.0 | 105.0 | 97.5 | 90.0 |
| **47** | 335.0 | 270.0 | 210.0 | 170.0 | 145.0 | 125.0 | 115.0 | 105.0 | 97.5 |
| **52** | 370.0 | 300.0 | 245.0 | 195.0 | 170.0 | 145.0 | 125.0 | 115.0 | 105.0 |
| **57** | 390.0 | 325.0 | 275.0 | 205.0 | 185.0 | 165.0 | 145.0 | 125.0 | 115.0 |
| **63** | 422.5 | 350.0 | 305.0 | 230.0 | 200.0 | 180.0 | 160.0 | 140.0 | 125.0 |
| **69** | 440.0 | 365.0 | 320.0 | 252.5 | 222.5 | 190.0 | 170.0 | 150.0 | 137.5 |
| **76** | 457.5 | 385.0 | 340.0 | 277.5 | 242.5 | 210.0 | 190.0 | 170.0 | 150.0 |
| **84** | 475.0 | 395.0 | 350.0 | 295.0 | 255.0 | 220.0 | 200.0 | 180.0 | 160.0 |
| **84+** | 525.0 | 420.0 | 375.0 | 317.5 | 285.0 | 250.0 | 220.0 | 200.0 | 180.0 |