

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ПАУЭРЛИФТИНГ (ЖИМ)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 мес.

Разработал:

Педагог дополнительного образования

Москалёв Сергей Иннокентьевич

Балаганск 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы**

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

**Актуальность программы**

Заключается в том, что занятия пауэрлифтингом (жим) 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 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 основное внимание уделяется одному упражнению - пауэрлифтинг (жим). Это повышает результаты по жиму лёжа. По жиму штанги лёжа проводят соревнования разного уровня (объединения, районные, городские, областные).

**Адресат программы**

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

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 месяц.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая тренировочную, судейскую практику и участие в соревнованиях.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Учебная группа комплектуется из общего числа подростков, проявивших желание заниматься пауэрлифтингом (жим).

**Наполняемость учебной группы и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Срок реализации | Возраст для зачисления | Min количество обучающихся | Кол-во часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1 месяц | 10-18 | 12 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

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

Кроме занятий, 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 – 3 академических часа по 45 минут (135 минут), между занятиями установлены 15-минутные перемены.

**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 (жим классический) жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в группе 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 (жим классический) 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 (соревнования);

- материально-технических средствах обучения.

**Практическая значимость**

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

**Цель**

Увеличить силовые показатели в жиме лёжа, укрепляя здоровье обучающихся на базе освоения всей программы.

**Задачи**

**Обучающие задачи программы:**

**-**совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие различных групп мышц;

- совершенствовать технику (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье).

**Развивающие задачи программы:**

**-**учить морально-этическому поведению;

**-**развить у обучающихся гибкость;

- развить у обучающихся силу и выносливость;

**-**укрепить здоровье обучающихся;

**-**ознакомить с правилами проведения соревнований;

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

**Воспитательные задачи программы:**

**-**воспитать интерес к пауэрлифтингу (жим), 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 соревнованиях по жиму штанги лёжа;

- судейская практика.

**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 и жимовиков.

**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 изолированной тренировки.**

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

**5.  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 (жим), правила безопасности.

2.      Правила соревнований в избранном виде спорта.

**Уметь:**

1.     Применять правила безопасности на занятиях.

2.     Владеть основами техники пауэрлифтинга (жим), предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, увеличение силовых показателей в жиме штанги лёжа,

**Нормативы по технической подготовке по виду спорта пауэрлифтинг (жим)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды нормативов | | Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| «3» | | «4» | | «5» | |
|  | |  | |  | |
| 1. | Жим лёжа от собственного веса (раз) | 70% | 4 | | 6 | | 8 | |
| 80% | 3 | | 4 | | 6 | |
|  | |  |  |  |  |  |

**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.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- итоговая аттестация (соревнования).

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

Текущий контроль и итоговая аттестация (соревнования) проводятся педагогом, ведущим дисциплину.

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

- 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 (жим)» 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.

Занятия пауэрлифтингом (жим) проходят в тренажерном зале. Для обеспечения качественного образовательного процесса по пауэрлифтингу (жим) проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

**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 (жим).

**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 проводится на основании учебно – тематического плана.

Учебно-тематическим планом предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающиеся получают теоретические сведения по технике выполнения упражнения (жим штанги лёжа).

На практических занятиях обучающиеся совершенствуют технику жима штанги лёжа, развивают свои физические качества. Соревнования проводятся в конце обучения (внутри объединения).

**Методическое обеспечение**реализации общеобразовательной общеразвивающей программы. На теоретических занятиях даются необходимые знания по 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 совершенствуются умения и навыки по выполнению упражнения (жим штанги лёжа). Оздоровительная направленность занятий заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, увеличивается специальная работоспособность человека.

Занятия проводятся в тренажёрном зале, оборудованном для пауэрлифтинга (жим классический). 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).

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку. Учебно – тематический план рассчитан на 72 часа.

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

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание материала | Теория | Практика | Всего часов |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Общая  физическая  подготовка. | 0 | 23 | 23 |
| 7 | Специальная  физическая  подготовка. | 0 | 42 | 42 |
| 8 | Участие в соревнованиях. | 0 | 2 | 2 |
|  | **Итого** часов в месяц | **5** | **67** | **72** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретическая подготовка (5 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. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

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

**Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях.

**Тема 4. 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 жиме штанги лёжа. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка жимовика. 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 подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат

**Тема 5. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу (жим). 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 упражнения. Вызов участников на помост.

**Общая физическая подготовка (23 часа).**

**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 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 лежа 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

**2.     Общеразвивающие упражнения с предметом.**

Упражнения со скакалкой.

**3.     Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на тренажёре «кроссовер». Упражнения на брусьях.

**Специальная физическая подготовка (42 часа).**

**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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техники опускания штанги на стойки.

**Развитие специфических качеств жимовика.**

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

**Участие в соревнованиях (2 часа).**

**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.      Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

3.     Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.

4.     Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000

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

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

7.     Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

**Для обучающихся.**

1. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. No 4. - С. 13 - 15.
2. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
3. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
4. Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 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. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы  // Олимп. - 1992. -No 2. - С. 45 – 48.
3. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с
4. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000

Приложение 1.

**Выполнение нормативов по технической подготовке,**

**вид спорта пауэрлифтинг (жим).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя обучающегося | Собст.  вес | Весовая категория | Жим штанги лёжа | | | **Жим**  **итог** | Место | Разряд |
| попытка | | |
| I | II | III |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

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.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые категории** | **МСМК МСМК** | **МС МС** | **КМС КМС** | **1 1** | **2 2** | **3 3** | **1ю 1ю** | **2ю 2ю** | **3ю 3ю** |
| **ПАУЭРЛИФТИНГ - жим** | | | | | | | | | |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | | | |
| **53** |  |  | 105.0 | 90.0 | 80.0 | 72.5 | 62.5 | 57.5 | 52.5 |
| **59** | 180.0 | 145.0 | 120.0 | 105.0 | 95.0 | 85.0 | 72.5 | 65.0 | 57.5 |
| **66** | 215.0 | 180.0 | 135.0 | 120.0 | 105.0 | 92.5 | 80.0 | 72.5 | 65.0 |
| **74** | 240.0 | 205.0 | 155.0 | 135.0 | 120.0 | 112.5 | 95.0 | 85.0 | 77.5 |
| **83** | 270.0 | 225.0 | 175.0 | 150.0 | 135.0 | 122.5 | 105.0 | 95.0 | 85.0 |
| **93** | 297.5 | 245.0 | 195.0 | 165.0 | 150.0 | 135.0 | 115.0 | 102.5 | 92.5 |
| **105** | 315.0 | 260.0 | 210.0 | 180.0 | 160.0 | 145.0 | 122.5 | 110.0 | 100.0 |
| **120** | 330.0 | 275.0 | 225.0 | 190.0 | 170.0 | 155.0 | 132.5 | 120.0 | 107.5 |
| **120+** | 345.0 | 290.0 | 240.0 | 205.0 | 180.0 | 165.0 | 140.0 | 127.5 | 115.0 |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | | | |
| **43** |  |  | 57.5 | 50.0 | 45.0 | 40.0 | 35.0 | 30.0 | 25.0 |
| **47** | 100.0 | 82.5 | 65.0 | 55.0 | 50.0 | 45.0 | 40.0 | 35.0 | 30.0 |
| **52** | 112.5 | 95.0 | 72.5 | 60.0 | 55.0 | 50.0 | 45.0 | 40.0 | 35.0 |
| **57** | 122.5 | 102.5 | 80.0 | 67.5 | 60.0 | 55.0 | 50.0 | 45.0 | 40.0 |
| **63** | 132.5 | 112.5 | 90.0 | 75.0 | 67.5 | 60.0 | 55.0 | 50.0 | 45.0 |
| **69** | 140.0 | 122.5 | 95.0 | 80.0 | 72.5 | 65.0 | 60.0 | 55.0 | 50.0 |
| **76** | 150.0 | 130.0 | 100.0 | 85.0 | 75.0 | 67.5 | 62.5 | 57.5 | 52.5 |
| **84** | 157.5 | 137.5 | 105.0 | 90.0 | 80.0 | 72.5 | 65.0 | 60.0 | 55.0 |
| **84+** | 172.5 | 145.0 | 112.5 | 95.0 | 85.0 | 77.5 | 70.0 | 65.0 | 60.0 |

Приложение 3

**Конспект открытого занятия «Профильная школа» в детском объединении «Атлетический»**

**по пауэрлифтингу (жим).**

**Тема занятия:** Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье для начинающих.

**Цель:** Изучение техники жима лёжа на горизонтальной скамье и подсобных упражнений.

**Задачи:**

1. Обучение техники жима штанги лёжа на горизонтальной скамье

2. Отработка техники выполнения подсобных упражнений для жима лёжа (грудь, спина, плечи, бицепс, трицепс, пресс).

3. Развитие физических качеств.

4. Прививать интерес к систематическим занятиям пауэрлифтингом.

5. Воспитание морально - волевых качеств.

**Планируемые результаты:** Формирование навыков работы со штангой в жиме лёжа. 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 партнерами, обсуждать личные достижения.

**Методы:**

Наглядные, словесные, практические.

**Приемы:**

Фронтальная беседа, беседа педагога с детьми, демонстрация движений помощником.

**Место проведения:** тренажерныйзал МБОУ ДО Балаганский ЦДТ.

**Оборудование и инвентарь:** скакалки, диски, штанги, скамейки для жима лёжа, тренажёры для пресса, ремни для пауэрлифтинга, магнезия для рук (избежание скольжения грифа по ладоням).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| **подготовительная часть:**  Задачи: функциональная подготовка организма занимающегося к предстоящей работе в основной части занятия  1. Построение, проверка присутствующих, объяснение содержания занятий, краткий инструктаж ТБ.  2. Разминка: упражнения общеразвивающего характера (общеразвивающие упражнения на месте); специально-подготовительные упражнения для мышц рук, спины и ног).  Прыжки через скакалку.  Упражнения для мышц живота на тренажёрах  В висе. | 25 мин  5 минут  3 подхода по 25 повторений, лёжа.  5 подходов по 10 повторений, | |  | | --- | | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к занятиям. |   Инструктаж по ТБ с записью в журнале.  Средний темп, 90 – 100 прыжков в минуту.  Выполнять только «скрутку». Правый локоть, левое колено.  Не «проваливаться» в плечевом поясе. |
| **ОРУ на месте**  И.п. – стойка «ноги врозь», руки на пояс  1,3 – наклон головы вперед  2-4 - назад   |  | | --- | | И.п. – стойка «ноги врозь», руки на пояс  1-4 – повороты головы вправо  1-4 – влево |  |  | | --- | | И.п. – стойка «ноги врозь», руки на плечи  1-4 – круговые движения руками |   вперед  1-4 - назад  И.п. – стойка «ноги врозь», правая рука вверху, левая - внизу  1-2 – отведение рук назад  3-4 – смена положения рук    И.п. – стойка «ноги врозь», руки перед грудью  1-2 – рывки руками  3-4 – отведение рук назад  И.п. - стойка «ноги врозь», руки на пояс  1-3 – наклоны вправо  4 – И.п. - стойка «ноги врозь», руки на пояс  1-3 – наклоны влево | повторить 6-8 раз  повторить 6-8 раз  повторить 6-8 раз  повторить 6-8 раз  повторить 6-8 раз  повторить 6-8 раз |  |
| **Основная часть**    Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье  Жим грифа.  Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье  Подъём на бицепс  Жим штанги лёжа на наклонной скамье. | 55 минут  10 п х 10 раз  3 п х 12 раз  3 п х 12 раз | Отдых между подходами 2-3 мин  Ягодицы, плечи, голова касаются скамьи.  Полная стопа, стоит на помосте.  Работают в группах.  Проходка каждым на 1МП.  «Рабочий» вес, подобрать самостоятельно. |
| **Заключительная часть:**  а) упражнения на растягивание, висы на перекладине  Подведение итогов занятия, рефлексия | 10 мин  2п х 10-30 сек | Все упражнения делаются в произвольном темпе.  Отметить лучших. |
| **Всего продолжительность занятия** | 90 мин |  |