



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*  
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60  
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023  
Директор ГБОУ школа № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
С.В. Сандеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

**Возраст учащихся: 11-19 лет**

**Срок реализации - 1 год**

**Разработчик: Синькевич Валерий Михайлович**  
**педагог дополнительного образования**

**2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Программа дополнительного образования – физкультурно-спортивной направленности.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - Программа) осуществляется по дисциплине пауэрлифтинг - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам обучения по этой программ, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17 Невского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, пауэрлифтинг, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дисциплине пауэрлифтинг - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

### **Отличительные особенности программы/новизна.**

Программа «Пауэрлифтинг» построена на основе концентрического способа. Такой способ построения позволяет один и тот же материал излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания новыми компонентами. Программа и план обучения варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога дополнительного образования. Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей;
- в основе программы лежат классические методы обучения детей;
- с учётом учебно-материальной базы и индивидуальных возможностей каждого учащегося педагогом подбираются наиболее адекватные физическим возможностям занимающихся упражнения, количество повторений и интервалы отдыха;
- тренировочные и соревновательные нагрузки соответствуют функциональным и интеллектуальным возможностям учащихся;
- в процессе занятий постоянно соблюдается рациональный режим, обеспечивается организация врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием учащихся со стороны службы сопровождения.

### **Особенности занятий с детьми с УО (ИН).**

Требования к участию лиц, проходящих обучение, в соответствии с Программой включает:

- наличие медицинской справки, подтверждающей наличие интеллектуальных нарушений (F70);
- медицинские показания и рекомендации.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

*Группа III.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов представлено в Таблице 1

**Таблица 1**

Наименование международной спортивной организации ин	Группа I	Группа II	Группа III
INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)			+

Для обучающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

- *недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;*
- *относительная замедленность овладения двигательными навыками;*
- *трудность сохранения статического и динамического равновесия;*
- *низкий уровень развития ориентировки в пространстве;*
- *низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);*
- *замедленная скорость обратной реакции;*
- *невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.*

**Адресат программы:**

Программа предназначена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), младшего, среднего и старшего школьного возраста (11 – 19 лет).

**Объём и срок реализации программы.**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности усвоения программы
	Срок реализации	Максимальный объём программы в год		
Общекультурный	1 год обучения	72	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие творческих способностей детей;</li> <li>- формирование общей культуры учащихся;</li> <li>- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;</li> <li>- формирование культуры здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>- презентация результатов на уровне учреждения.</li> </ul>

Продолжительность академического часа в образовательном учреждении составляет 40 мин.

## **Цель и задачи программы.**

### **Цель программы:**

- 1) Коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 2) обеспечение всестороннего развития школьника с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре

### **Задачи**

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

### **Обучающие:**

- вооружить специальными знаниями, двигательными навыками и умениями в объёме начальной подготовки по пауэрлифтингу;
- содействовать овладению выполнением соревновательных;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

### **Развивающие:**

- повысить уровень развития двигательных способностей (физических качеств: ловкости и координации, гибкости, силы, выносливости, быстроты);
- содействовать развитию специальных качеств (памяти, внимания и общей культуры поведения);

### **Воспитательные:**

- содействовать формированию интереса к пауэрлифтингу и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств (решимость, упорство, смелость, настойчивость, целеустремлённость, ответственность,

- дисциплинированность, самостоятельность, организованность, старательность, выдержка, терпение, спокойствие);
- содействовать физическому воспитанию учащихся.

### **Условия реализации программы.**

**Условия набора и формирования групп.** В группу принимаются все желающие заниматься пауэрлифтингом, обучающиеся разных возрастов, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

#### **Условия формирования групп**

В группу принимаются обучающиеся разных возрастов.

В 2022-2023г в соответствии с распоряжением Роспотребнадзора группа формируется по принципу класс-комплект, с целью реализации программы на базе ГБОУ школы №17.В объединении занимаются обучающиеся одного класса.

#### **Наполняемость групп.**

Количество учащихся в группе до 10 человек.

В связи с особенностями формирования групп в 2022-2023г наполняемость групп может изменяться (зависит от количества учеников данного класса).

#### **Формы проведения занятий.**

В образовательном процессе по программе «Пауэрлифтинг» используются следующие формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие;
- соревнование;
- зачётное занятие.

Теоретическая часть организации занятий проводится с использованием словесных, наглядных методов, применением информационных компьютерных технологий (ИКТ).

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии.**

Успех в достижении результатов зависит от правильно поставленной перед ребёнком цели, от методов и приемов обучения с учётом актуального морально-психологического состояния и физических возможностей каждого учащегося:

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися);
- групповой (организация работы по малым группам) при проведении групповых тренировок;
- индивидуальный (индивидуальное выполнение задания), коррекция и отработка индивидуальных квалификационных программ, с учетом психоэмоционального состояния учащихся.

#### **Материально-техническое оснащение.**

Занятия проходят в тренажерном зале. Оборудование: стойка для приседания, стойка для жима лежа, гриф с комплектом блинов и замков, тренажеры для развития отдельных мышечных групп. Видеоматериалы программ Специального Олимпийского комитета по пауэрлифтингу.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Основываясь на Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, данная программа предполагает

достижение учащихся двух видов результатов освоения программы: **личностных и предметных.**

***Личностные результаты:***

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать установки на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- сформировать значимость социальной роли воспитанника спортивного объединения, его мотивов деятельности и личностного смысла учения;
- сформировать коммуникативные качества, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;
- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

***Предметные:***

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

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

На соревнованиях сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье - приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа, для этого были разработаны дополнительные нормативы.

Специальная физическая подготовка пауэрлифтера направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для пауэрлифтинга упражнений. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки пауэрлифтера являются выполнение отдельных периодов и фаз упражнений. 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.

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

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

В пауэрлифтинге выделяют три основных соревновательных упражнения:

- приседание со штангой;
- жим штанги лежа;
- становая тяга.

*Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём 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 штанги лежа.* 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.

*Становая 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге:

*Приседание со штангой.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. 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 штанги лежа.* 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 техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

*Становая 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, определяющие величину скорости и подъема штанги.

- Для всех упражнений применимы 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.

**По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» учащиеся должны:**

- знать основные правила организации места занятий и подбора одежды для пауэрлифтинга;
- иметь представление об основах самоконтроля;
- знать, как технически правильно выполнять соревновательные упражнения;
- иметь представление о том, при помощи каких упражнений можно повысить уровень развития силовых способностей;
- знать технику безопасности при выполнении упражнений;
- уметь выполнять команды судьи;
- научиться держать правильно осанку при выполнении стартовых положений при приседании, жиме и тяге;
- выявлять ошибки при выполнении упражнений у себя и у других, исправлять их;
- иметь представление о технике выполнения соревновательных упражнений;
- иметь представление о том, как управлять собственным телом (регулирование мышечного тонуса);
- повысить уровень развития двигательных способностей;
- уметь выполнять упражнения с различной амплитудой движения;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план 1 года обучения**

<b>№п.п</b>	<b>Содержание разделов программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	Освоение в процессе урока
2	Скоростные способности	5
3	Мышечная сила	15
4	Вестибулярная устойчивость	3
5	Выносливость	6
6	Гибкость	2
7	Координационные способности	3
8	Телосложение	2
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» на 2022-2023 учебный год**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>

1	05.09.2023	28.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 4 часа
---	------------	------------	----	----	----	--------------------------------

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи обучения:

#### Обучающие:

- вооружить специальными знаниями, двигательными навыками и умениями в объёме начальной подготовки по пауэрлифтингу;
- содействовать овладению выполнением базовых соревновательных упражнений;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

#### Развивающие:

- повысить уровень развития двигательных способностей (физических качеств: ловкости и координации, гибкости, силы, выносливости, быстроты);
- содействовать развитию специальных качеств (памяти, внимания и общей культуры поведения);
- способствовать развитию творческих способностей обучающихся.

#### Воспитательные:

- содействовать формированию интереса к пауэрлифтингу и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств (решимость, упорство, смелость, настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, организованность, старательность, выдержка, терпение, спокойствие);

## **Содержание программы обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство группы. Краткие сведения об истории пауэрлифтинга. Показ видеоматериалов о пауэрлифтинге.

### **2. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена гимнастов. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий пауэрлифтингом. Уход за инвентарём. Требования техники безопасности на занятиях. Общие сведения о пауэрлифтинге как виде спорта, основах соревновательных упражнений. Обсуждение техники выполнения упражнений.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

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

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

На соревнованиях сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье - приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа, для этого были разработаны дополнительные нормативы.

Специальная физическая подготовка пауэрлифтера направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для пауэрлифтинга упражнений. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки пауэрлифтера являются выполнение отдельных периодов и фаз упражнений. 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.

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; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

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

В пауэрлифтинге выделяют три основных соревновательных упражнения:

- приседание со штангой;
- жим штанги лежа;
- становая тяга.

*Приседание со штангой.* 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 штанги лежа.* 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.

*Становая 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.

Совершенствование техники упражнений в пауэрлифтинге:

*Приседание со штангой.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. 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 штанги лежа.* 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 техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

*Становая 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 применимы 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.

### **Планируемые результаты обучения.**

Основываясь на Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, данная программа предполагает достижение учащимися двух видов результатов освоения программы: **личностных и предметных.**

#### ***Личностные результаты:***

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать установки на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- сформировать значимость социальной роли воспитанника спортивного объединения, его мотивов деятельности и личностного смысла учения;
- сформировать коммуникативные качества, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;
- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### ***Предметные:***

- приобрести умение выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять технически правильно соревновательные упражнения: жим, тяга, приседание;
- выполнять соревновательные упражнения соответствующую личному уровню подготовки.

**Календарно-тематический план 1 года обучения  
по программе «Пауэрлифтинг»**

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата		Формы контроля
			план	факт	
1	Основы знаний	4			Фронтальный опрос
2	Разминка. Жим лежа ш.х. на гориз. скамье (техника выполнения жима лежа). Разводки гантелей на гориз. скамье. Жим ногами на тренажере. Подтягивание на перекладине, тест.	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости
3	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа ш.х. под углом 45` Приседание со штангой на плечах (техника выполнения приседания) Стоя, сгибание рук со штангой Из вися подъем коленей к плечам	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
4	Разминка Приседание со штангой на плечах Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Тяга вертикал. блока ш.х. за голову Сгибание голени (бицепс бедра) Разгибание спины ноги закреплены	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений

5	<p>Разминка</p> <p>Жим лежа ш.х. на гориз. скамье</p> <p>Жим лежа у.х.</p> <p>Жим сидя из-за головы ш.х.</p> <p>Тяга штанги двумя руками (техника выполнения тяги)</p> <p>Пресс складывание</p>	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
6	<p>Разминка</p> <p>Приседание со штангой на плечах</p> <p>Жим ногами на тренажере</p> <p>Сгибание голени (бицепс бедра)</p> <p>Жим лежа ш.х. на гориз. скамье</p> <p>Отжимания на брусьях</p> <p>Подтягивание на перекладине</p>	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,
7	<p>Разминка</p> <p>Жим лежа ш.х. на гориз. скамье</p> <p>Разводки + жим гант. гориз. скамья</p> <p>Жим сидя от груди без опоры</p> <p>Разгибание трицепса (блок)</p> <p>Тяга штанги двумя руками</p> <p>Из виса подъем коленей к плечам</p>	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
8	<p>Разминка</p> <p>Приседание со штангой на плечах</p> <p>Сгибание голени (бицепс бедра)</p> <p>Жим лежа ш.х. на гориз. скамье</p> <p>Разводки гантелей под углом 45</p>	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

	Разгибание спины ноги закреплены Подъем туловища ноги закреплены				
9	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Тяга штанги двумя руками Тяга вертик. блока ш.х. за голову Тяга штанги в наклоне ш.х. к паху Разгибание спины ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
10	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье <b>Жим штанги лежа Контрольное занятие.</b> Разгибание спины (гиперэкстензия) Бицепс Пресс	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
11	Разминка Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Из вися подъем коленей к плечам Подтягивание на перекладине	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
12	Разминка Тяга штанги двумя руками Тяга вертик. блока ш.х. за голову Тяга гантели в наклоне к поясу Жим лежа ш.х. на гориз. скамье	4			Фронтальный опрос

	Французский жим Пресс складывание				
13	Разминка Приседание со штангой на плечах Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки + жим гант. гориз. скамья Пулловер Отжимания на брусьях Из виса подъем коленей к плечам	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
14	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Жим сидя от груди Тяга штанги двумя руками Тяга штанги в наклоне ш.х. к паху Подъем туловища ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
15	Разминка Приседание со штангой на плечах <b>Приседание со штангой на плечах.</b> <b>Контрольное занятие</b> Жим лежа ш.х. под углом 45` Разводки гантелей гориз. скамья Разгибание спины ноги закреплены	4			фиксация результата, наблюдение.
16	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим сидя из-за головы ш.х.	4			Фронтальный опрос

	Разводки гантелей в стороны стоя Тяга штанги двумя руками Жим ногами на тренажере Подтягивание на перекладине				
17	Разминка Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки + жим гант. гориз. скамья Отжимания на брусьях Из виса подъем коленей к плечам	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
18	Разминка. Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Жим сидя от груди Тяга штанги двумя руками Тяга вертикальн. блока ш.х к груди Подъем туловища ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
19	Разминка. Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа ш.х. под углом 45° Разводки гантелей гориз. скамья Разгибание спины ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

20	Разминка. Тяга штанги двумя руками <b>Тяга штанги двумя руками. Контрольное занятие</b> Разводки гантелей в стороны стоя Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Подтягивание на перекладине	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
21	Разминка. Приседание со штангой на плечах Жим ногами на тренажере Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Из виса подъем коленей к плечам Разгибание спины ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
22	Разминка. Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разгибание трицепса (блок) Пулловер Тяга штанги двумя руками Тяга штанги в наклоне ш.х. к паху Пресс складывание	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
23	Разминка. Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки + жим гант. гориз. скамья Отжимания на брусьях Подъем туловища ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

24	Разминка. Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим сидя от груди Тяга штанги двумя руками Тяга вертикальн. блока ш.х к груди Подъем туловища ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
25	Разминка. Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа ш.х. под углом 45° Разводки гантелей гориз. скамья Разгибание спины ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
26	Разминка. Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим сидя из-за головы ш.х. Разводки гантелей в стороны стоя Тяга штанги двумя руками Жим ногами на тренажере Подтягивание на перекладине	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
27	Разминка. Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки гантелей гориз. скамья Разгибание спины ноги закреплены Пресс складывание	4			Фронтальный опрос

28	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа ш.х. под углом 45` Приседание со штангой на плечах (техника выполнения приседания) Стоя, сгибание рук со штангой Из вися подъем коленей к плечам	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
29	Разминка Приседание со штангой на плечах Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Тяга вертик. блока ш.х. за голову Сгибание голени (бицепс бедра) Разгибание спины ноги закреплены	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
30	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. Жим сидя из-за головы ш.х. Тяга штанги двумя руками (техника выполнения тяги) Пресс складывание	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
31	Разминка Приседание со штангой на плечах Жим ногами на тренажере Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье	4			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,

	Отжимания на брусьях Подтягивание на перекладине				
32	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки + жим гант. гориз. скамья Жим сидя от груди без опоры Разгибание трицепса (блок) Тяга штанги двумя руками Из вися подьем коленей к плечам	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
33	Разминка Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Разводки гантелей под углом 45 Разгибание спины ноги закреплены Подъем туловища ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
34	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Жим лежа у.х. на гориз. скамье Тяга штанги двумя руками Тяга вертик. блока ш.х. за голову Тяга штанги в наклоне ш.х. к паху Разгибание спины ноги закреплены	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
35	Разминка Жим лежа ш.х. на гориз. скамье <b>Жим штанги лежа Контрольное занятие.</b>	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

	Разгибание спины (гиперэкстензия) Бицепс Пресс				
36	Разминка Приседание со штангой на плечах Сгибание голени (бицепс бедра) Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Из вися подъем коленей к плечам Подтягивание на перекладине	4			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
37	Разминка Тяга штанги двумя руками Тяга вертикал. блока ш.х. за голову Тяга гантели в наклоне к поясу Жим лежа ш.х. на гориз. скамье Французский жим Пресс складывание	4			Фронтальный опрос
<b>Итого:</b>		148			

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы

Для регулярного контроля уровня развития физических качеств учащихся проводится педагогическое тестирование (тесты) по физической подготовке.

В сентябре проводится **входная диагностика** с целью выявления первоначального уровня физической подготовки учащегося. Диагностика физических качеств каждого ребёнка проводится индивидуально. Тесты состоят из упражнений, позволяющих выявить общий уровень физического развития, так и уровень специальной силовой подготовки для выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

В мае проводится **итоговая диагностика** физической подготовки учащихся.

**Результат (динамика) определяется по уровню личного (индивидуального) прироста показателей учащегося.**

### Описание тестов диагностики физической подготовки учащихся.

1	Разминка. <b>Зачет:</b> приседание со штангой на плечах	В процессе занятия 2			Тестирование
2	Разминка. <b>Зачет:</b> приседание со штангой на плечах	В процессе занятия 2			Тестирование
3	Разминка. <b>Зачет:</b> жим лежа на горизонтальной скамье	В В процессе занятия 2			Тестирование
4	Разминка. <b>Зачет:</b> жим лежа на горизонтальной скамье	В процессе урока 2 В процессе занятия 2			Тестирование
5	Разминка. <b>Зачет:</b> тяга штанги двумя руками	В процессе занятия 2			Тестирование
6	Разминка. <b>Зачет:</b> тяга штанги двумя руками	В процессе занятия 2			Тестирование
7	Разминка. <b>Зачет:</b> Сдача нормативов	В процессе занятия 2			Тестирование

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы, развития личностных качеств учащихся.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение;
- опрос.

Данной программой предусмотрены следующие формы подведения **промежуточного и итогового контроля:**

*Формы:*

- квалификационный зачёт;
- показательные выступления;
- соревнования - это своеобразный экзамен, позволяющий подвести итоги определенных этапов занятий, выявить недостатки в подготовке учащихся и проверить их индивидуальные качества. Также соревнования служат действенным средством моральной, волевой подготовки пауэрлифтеров, способствуя развитию чувства коллективизма, дисциплинированности, воспитывают волю и настойчивость.

#### **Методические материалы**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1.</b>	Водное занятие и теоретические занятия.	Беседы, лекции традиционные занятия, игры	<b>Приёмы:</b> устное изложение, беседа лекция, диалог; <b>Методы:</b> Словесный, Наглядный, Репродуктивный, Индивидуально-фронтальный, Объяснительно - иллюстративный	Научная и специальная литература <b>Оборудование тренажерного зала:</b> Помост, соревновательная стойка, комплект дисков, гриф, замки. <b>Техническое оснащение:</b> Флажки, карточки ошибок, соревновательная сигнализация	Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b> Общая физическая подготовка, специальная	Традиционное занятие, игры, эстафеты, комбинированное занятие,	<b>Приёмы:</b> <b>Беседы,</b> комбинированное занятие, соревнования,	<b>Оборудование тренажерного зала:</b> Помост, соревновательная стойка, комплект	Зачётное занятие, соревнование.

	физическая подготовка, специальная техническая подготовка		показательные выступления. <b>Методы:</b> Словесный, Наглядный, Репродуктивный, Фронтальный, Индивидуально-фронтальный, Объяснительно-иллюстративный, Групповой.	дисков, гриф, замки. <b>Техническое оснащение:</b> <b>оснащение:</b> Флажки, карточки ошибок, соревновательная сигнализация <b>Инвентарь:</b> Помост, соревновательная стойка, комплект дисков, гриф, замки.	
3.	<b>Культурно досуговые мероприятия и соревнования</b>	соревнования, показательные выступления.	<b>Приёмы:</b> Игра, упражнения; <b>Методы:</b> словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, коллективный, групповой.	<b>Оборудование тренажерного зала:</b> Помост, соревновательная стойка, комплект дисков, гриф, замки. <b>Техническое оснащение:</b> Флажки, карточки ошибок, соревновательная сигнализация. <b>Инвентарь:</b> Помост, соревновательная стойка, комплект дисков, гриф, замки.	Конкурс, игра-испытание, соревнование.

### Список используемой литературы:

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000
- Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
6. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2000
9. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 1990г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования

