

Муниципальное автономное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Примощенок Д.И.____
№ 126/1-ПД от 29.08.2025г

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
уровень «базовый»**

**Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор/разработчик:
тренер-преподаватель
Евсеев Дмитрий
Александрович

Г. Перевоз

2025г

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с актуальными изменениями).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 654 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"».
4. Приказ Минспорта России от 15.12.2023 № 1008 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"» .
5. Приказ Минспорта РФ № 58 от 31.01.2023 о признании и включении в ВРВС дисциплины «жим классический» .
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СанПиН 2.4.3648-20).
8. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
9. Устав и локальные акты МАУ ФОК «Чайка».

Программа «Пауэрлифтинг» предусматривает:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;
- воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
- воспитание морально-волевых качеств.

При реализации программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, открытая тренировка, индивидуальная работа с учащимися, тренировка в виде соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (базовый уровень). Пауэрлифтинг (силовое троеборье) включает три соревновательных упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа и становую тягу.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена:

- потребностью подростков 14–17 лет в двигательной активности и развитии силовых качеств;
- возможностью укрепления здоровья, формирования правильной осанки и мышечного корсета;
- ростом популярности пауэрлифтинга среди молодежи;
- социальным запросом на организацию занятости подростков во внеурочное время;
- профилактикой асоциального поведения через вовлечение в систематические занятия спортом.

Отличительные особенности и новизна:

Отличительные особенности:

Программа имеет базовый уровень освоения и ориентирована на :

- массовое вовлечение подростков в занятия пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- формирование правильной техники выполнения соревновательных упражнений;
- подготовку к выполнению юношеских и массовых взрослых разрядов.

Новизна программы заключается в обновлении содержания с учетом :

- современных требований безопасности и профилактики травматизма при работе с отягощениями;

- возрастных особенностей подростков 14–17 лет (период активного роста и гормональной перестройки);

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет.

Наполняемость групп: 10–25 человек.

Условия приема: набор свободный, при наличии письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом (обязательное медицинское обследование) .

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности и года обучения.

Срок реализации и объем программы.

Год обучения	Часов в неделю	Недель в год	Объем в год	Всего за период
1 год	6 часов	38 недель	228 часов	228 часов
2 год	6 часов	38 недель	228 часов	456 часов
3 год	6 часов	38 недель	228 часов	684 часа
ИТОГО				684 часа

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая, индивидуально-групповая. Допускается проведение занятий по подгруппам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям, работе над техникой).

Режим занятий:

- 1-й, 2-й, 3-й годы обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа: 45 минут.

- Перерыв между часами: 5–10 минут.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видео);

- практические занятия (учебно-тренировочные);

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- контрольные занятия (сдача нормативов);

- участие в соревнованиях;

- судейская практика;

- инструкторская практика.

Цель программы:

Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и личностного становления обучающихся посредством занятий пауэрлифтингом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и базовых навыков силовой подготовки .

Задачи программы:

Личностные задачи (воспитательные) :

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

-воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость);

- развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом.

Метапредметные задачи (развивающие):

- развивать физические качества (силу, силовую выносливость, координацию);
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
- формировать правильную осанку и мышечный корсет;
- развивать навыки самоконтроля и самоанализа.

Предметные задачи (образовательные):

- обучить основам техники выполнения соревновательных упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга);
- изучить правила соревнований и основы судейства;
- освоить базовые принципы построения тренировочного процесса;
- обучить навыкам страховки и самостраховки;
- подготовить к выполнению контрольных нормативов и участию в соревнованиях.

2. Содержание программы.

Учебно-тематический план (по годам обучения).

№ п/п	Наименование раздела	1 год	2 год	3 год	Всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	18	18	18	54	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	78	72	66	216	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	66	60	186	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	60	60	60	180	Наблюдение/зачет

5	Контрольные испытания	6	6	12	24	Сдача нормативов
6	Соревновательная деятельность	6	6	12	24	Участие в соревнованиях
	ИТОГО	228	228	228	684	

1 год обучения (18 часов):

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 ч). Правила поведения в тренажерном зале. Требования безопасности при работе со штангой. Страховка и самостраховка .
- История пауэрлифтинга (2 ч). Возникновение и развитие силового троеборья. Пауэрлифтинг в России и мире. Известные российские спортсмены.
- Оборудование и инвентарь. Гигиена (4 ч). Устройство штанги, дисков, стоек. Экипировка (пояс, бинты, обувь). Правила личной гигиены спортсмена .
- Краткие сведения о строении организма (4 ч). Мышечная система. Мышцы, участвующие в соревновательных упражнениях. Влияние физических упражнений на организм.
- Оказание первой помощи (4 ч). Действия при травмах. Профилактика травматизма.

2 год обучения (18 часов):

- Повторный инструктаж по ТБ (2 ч).
- Правила соревнований (6 ч). Изучение официальных правил пауэрлифтинга (дисциплины: троеборье, жим классический).
- Основы судейства (4 ч). Жесты судьи. Команды. Типичные ошибки.

- Профилактика травматизма (3 ч). Наиболее частые травмы в пауэрлифтинге и их предупреждение.
- Самоконтроль (3 ч). Ведение дневника тренировок. Пульс, самочувствие, сон.

3 год обучения (18 часов):

- Инструктаж по ТБ (2 ч).
- Антидопинговые правила (6 ч). Запрещенные вещества, ответственность за допинг. Этический кодекс спортсмена.
- Основы методики тренировки (4 ч). Понятие о нагрузке и отдыхе. Принципы периодизации.
- Психологическая подготовка (3 ч). Настрой на соревнования. Управление эмоциями. Воля к победе .
- Питание и восстановление (3 ч). Основы спортивного питания. Режим дня. Восстановительные мероприятия.

Содержание практической подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП)

1 год обучения (78 часа):

- Упражнения для мышц ног: приседания без отягощения, выпады, подъем на носки, прыжки со скакалкой.
- Упражнения для мышц спины: гиперэкстензия, наклоны вперед, тяга вертикального блока.
- Упражнения для мышц груди и плечевого пояса: отжимания от пола, отжимания на брусьях (с помощью), подтягивания (с помощью).
- Упражнения для мышц брюшного пресса: подъемы туловища, подъемы ног, планка.

- Подвижные игры: эстафеты, игры с мячом.

2 год обучения (72 часов):

- Совершенствование изученных упражнений, увеличение интенсивности.
- Введение упражнений с собственным весом в усложненных вариантах.
- Круговая тренировка.

3 год обучения (66 часов):

- Поддержание и развитие физических качеств.
- Сочетание ОФП со специальными упражнениями.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1 год обучения (60 часов):

- Подготовительные упражнения для приседаний: приседания с гимнастической палкой, приседания с пустым грифом (20 кг), приседания в гакк-машине.
- Подготовительные упражнения для жима лежа: жим с бруска, жим с резиной, разгибания рук в локтях (французский жим) с легким весом.
- Подготовительные упражнения для становой тяги: тяга с плитов (возвышения), наклоны со штангой на плечах (доброе утро), тяга штанги в наклоне.

2 год обучения (66 часов):

- Специализированные упражнения на развитие силы в основных движениях.
- Работа с субмаксимальными весами (60-70% от максимума).
- Упражнения для развития силы хвата.

3 год обучения (60 часов):

- Специализированная силовая подготовка с весами 70-80% от максимума.
- Вспомогательные упражнения соревновательного характера.
- Упражнения для развития взрывной силы.

Техническая подготовка

1 год обучения (60 часов) — базовый уровень:

Приседания со штангой (24 часа):

- Изучение исходного положения: постановка ног, положение грифа на спине (низкое/высокое), хват.
- Техника опускания: траектория движения, глубина седа (параллель бедра полу), контроль корпуса.
- Техника вставания: согласованная работа ног и спины, фиксация в конечной позиции.
- Выполнение подводящих упражнений: приседания в соревновательном стиле с пустым грифом, приседания в стойку разной ширины.

Жим штанги лежа (18 часов):

- Изучение исходного положения: положение на скамье (глаза под грифом), постановка ног, хват (ширина в соответствии с правилами), сведение лопаток.
- Снятие грифа со стоек, пауза с выпрямленными руками.
- Техника опускания: контроль грифа, касание груди.
- Техника выжимания: включение ног, траектория, фиксация в конечной позиции.

Становая тяга (18 часов):

- Изучение исходного положения: подход к штанге, постановка стоп, хват (классический/разнохват), положение спины.
- Техника начала движения: включение ног, отрыв от помоста.
- Техника прохождения коленей, фиксация в конечной позиции.
- Опускание штанги: контроль на всем протяжении.

2 год обучения (60 часов) — углубленный уровень:

Приседания (24 часа):

- Совершенствование техники с увеличением веса (60-70%).
- Работа над скоростными характеристиками движения.
- Устранение индивидуальных ошибок.

Жим лежа (18 часов):

- Совершенствование техники с увеличением веса.
- Работа над "взрывным" жимом.
- Использование вспомогательных упражнений (жим с паузой, жим с цепями/резиной).

Становая тяга (18 часов):

- Совершенствование техники с весом 60-70%.
- Работа над стартовым усилием.
- Техника тяги "сумо" (ознакомление).

3 год обучения (60 часов) — совершенствование:

Приседания (24 часа):

- Техника с весом 70-80%.
- Работа с различной скоростью выполнения.

- Приседания в соревновательном темпе.

Жим лежа (18 часов):

- Жим с весом 70-80%.
- Работа с "мертвыми точками" траектории.
- Жим с длинными паузами.

Становая тяга (18 часов):

- Техника с весом 70-80%.
- Тяга с подиума (плингов) для отработки отдельных фаз.
- Совершенствование стартовой позиции.

Контрольные испытания

1 год обучения (6 часов): Тестирование по ОФП. Технические зачеты по базовым упражнениям.

2 год обучения (6 часов): Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Технические зачеты.

3 год обучения (12 часов): Контрольные нормативы. Модельные соревнования внутри группы. Выполнение разрядных нормативов.

Соревновательная деятельность

1 год обучения (6 часов): Участие в соревнованиях внутри группы, товарищеских встречах.

2 год обучения (6 часов): Участие в соревнованиях муниципального уровня.

3 год обучения (12 часов): Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня. Выполнение юношеских и III взрослого разряда.

Планируемые результаты

Личностные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут :

- осознанно относиться к своему здоровью и вести здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с другими обучающимися;
- проявлять морально-волевые качества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут уметь :

- самостоятельно контролировать свое физическое состояние;
- анализировать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- планировать свою тренировочную деятельность;
- применять полученные навыки в различных жизненных ситуациях.

Предметные результаты

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут знать :

- правила техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом;
- историю развития пауэрлифтинга;
- основные сведения о строении организма;
- правила личной гигиены спортсмена.

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять базовые соревновательные упражнения с пустым грифом или легким весом (20-30 кг);
- выполнять нормативы по ОФП согласно возрасту;
- осуществлять страховку партнера;
- вести дневник тренировок.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут знать :

- правила соревнований по пауэрлифтингу;

- основы судейства;
- методы профилактики травматизма.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять соревновательные упражнения с весом 60-70% от максимума;
- выполнять вспомогательные специальные упражнения;
- участвовать в соревнованиях муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут знать :

- антидопинговые правила;
- основы методики тренировки;
- принципы спортивного питания и восстановления.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять соревновательные упражнения с весом 70-80% от максимума;
- самостоятельно проводить разминку;
- участвовать в соревнованиях регионального уровня;
- выполнить нормативы юношеских или III взрослого разряда.

3. Рабочая программа

Сводный календарный учебный график (на 3 года).

Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество учебных недель	38	38	38
Количество учебных часов	228	228	228
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней
Режим занятий (раз в неделю)	3 раза	3 раза	3 раза
Продолжительность одного занятия	90 мин (2 часа)	90 мин (2 часа)	90 мин (2 часа)
Сроки проведения промежуточной аттестации	Декабрь, май	Декабрь, май	Декабрь, май

Сроки проведения итоговой аттестации	—	—	Май
Каникулярный период	Июнь–август	Июнь–август	Июнь–август

Годовой календарный учебный график (по месяцам)

Месяц	Кол-во недель	Кол-во часов	Содержание деятельности	Форма контроля
Сентябрь	4	24	Входная диагностика. Комплектование групп. Инструктаж по ТБ. Восстановление после летнего периода. ОФП: упражнения с собственным весом, кроссовая подготовка.	Медицинский осмотр, тестирование ОФП

			СФП: освоение техники приседания со штангой (пустой гриф) .	
Октябрь	4	24	Теоретическая подготовка: история пауэрлифтинга, гигиена спортсмена. ОФП: упражнения на тренажерах. СФП: техника жима лежа (пустой гриф, освоение исходного положения). СФП: техника становой тяги (пустой гриф) .	Текущий контроль, педагогическое наблюдение
Ноябрь	4	24	Теоретическая подготовка: основы анатомии и физиологии. ОФП: упражнения с отягощениями (30-40% от максимума). СФП: совершенствование техники приседа, жима, тяги с легким весом. СПУ: специальные подготовительные упражнения .	Текущий контроль
Декабрь	4	24	Теоретическая подготовка: правила соревнований. ОФП: развитие силовой выносливости. СФП: работа над техникой с весом 50-60%. Промежуточная аттестация (1-е полугодие).	Сдача контрольных нормативов
Январь	3	18	Теоретическая подготовка: основы самоконтроля, ведение дневника тренировок. ОФП: круговая тренировка. СФП: закрепление техники соревновательных упражнений. Участие в	Проверка дневников самоконтроля

			товарищеских встречах (по возможности) .	
Февраль	4	24	Теоретическая подготовка: основы спортивного питания. ОФП: развитие силы (работа с весом 60-70%). СФП: совершенствование техники. Подготовка к соревнованиям.	Текущий контроль
Март	4	24	Теоретическая подготовка: профилактика травматизма. ОФП: упражнения на развитие гибкости и координации. СФП: работа над ошибками, индивидуальный подход. Участие в соревнованиях (по возможности).	Соревновательная практика
Апрель	4	24	ОФП: поддержание физической формы. СФП: работа с весом 60-70%. СПУ: специальные подготовительные упражнения. Контрольные прикидки .	Контрольные прикидки
Май	4	24	Промежуточная аттестация (2-е полугодие). Контрольные испытания по ОФП и СФП. Подведение итогов года. Рекомендации на летний период.	Сдача нормативов, зачет
Июнь–август	—	—	Летние каникулы. Рекомендованы самостоятельные занятия, активный отдых, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.	—
ИТОГО	38	228		

4. Контроль и аттестация

Для изучения уровня развития на протяжении всей педагогической деятельности ежегодно осуществляется педагогический мониторинг с использованием входной, промежуточной и итоговой диагностики.

Аттестация по итогам освоения программы (подведение итогов реализации программы) проводится в конце всего срока обучения. Форма проведения аттестации: прохождение тестирования и сдача зачётного минимума.

Формы аттестации

- Зачет по теоретической подготовке (устный опрос, тестирование).
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Выполнение технических элементов (катание, владение клюшкой).
- Результаты участия в соревнованиях (протоколы).
- Выполнение разрядных нормативов.

Вид контроля	Сроки	Форма/Содержание
Предварительный	Сентябрь	Тестирование ОФП, медицинский допуск
Текущий	В течение года	Наблюдение за техникой, опрос, ведение дневника
Промежуточный	Декабрь, март	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
Итоговый	Май	Контрольные испытания, выполнение разрядных нормативов

Контрольные нормативы (ОФП и СФП)

№	Упражнение	1 год	2 год	3 год
----------	-------------------	--------------	--------------	--------------

1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6–8	8–10	10–12
2	Отжимание от пола (кол-во раз)	20–30	30–40	40–50
3	Приседание со штангой (вес, % от веса тела)	60– 70%	80– 90%	100– 110%
4	Жим лежа (вес, % от веса тела)	50– 60%	65– 75%	80–90%
5	Становая тяга (вес, % от веса тела)	70– 80%	90– 100%	110– 120%
6	Прыжок в длину с места (см)	190– 200	200– 210	210–220

5. Материально-технические условия:

Тренажерный зал, весы (до 200 кг), гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг., зеркало (0,6х2 м), скамейка гимнастическая, скамья для жима лежа, стенка гимнастическая, стойка под гантели, стойка под диски и грифы, стойки для приседания со штангой, турник навесной на гимнастическую стенку.

6.Список литературы.

1. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 № 654 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"» (зарегистрирован в Минюсте РФ 22.09.2025 № 83599) .
2. Приказ Минспорта России от 15.12.2023 № 1008 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"» .

3. Правила вида спорта «пауэрлифтинг» (утв. приказом Минспорта РФ № 138 от 02.03.2023 с изменениями от 25.09.2023 № 680). Технические правила IPF 2026 .

4. Приказ Минспорта РФ № 58 от 31.01.2023 о признании и включении в ВРВС дисциплины «жим классический»

Для педагогов

1. Рахматов А.И. Пауэрлифтинг: учеб. пособие для обучающихся по направлению "Пед. образование". – М.: Советский спорт, 2024. – 207 с.