

Отдел образования Администрации городского округа Шуи  
Ивановской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно - образовательный спортивный центр»

**Рекомендовано:**

Методическим советом  
МБУДО «ДООСЦ»  
Протокол № 3 от 24.04.2024г.

**Утверждаю:**

Директор МБУДО «ДООСЦ»  
В.С. Борков  
Приказ № 58 от 25.04.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Быть сильным»**

**Секции пауэрлифтинга МБУДО «ДООСЦ»  
(базовый уровень)**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

Автор:

Сухов Алексей Владимирович  
тренер-преподаватель  
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>  | <b>3</b>  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                                   | 3         |
| 1.2 Цель и задачи программы.....                                 | 5         |
| 1.3 Содержание программы.....                                    | 5         |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы.....              | 15        |
| <b>РАЗДЕЛ 2:КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> | <b>17</b> |
| 2.1 Календарный учебный график.....                              | 17        |
| 2.2 Условие реализации программы.....                            | 30        |
| 2.3 Форма контроля.....  | 30        |
| 2.4 Оценочные материалы.....                                     | 32        |
| 2.5 Методическое обеспечение .....                               | 35        |
| 2.6. Список литературы.....                                      | 36        |
| 3. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 Дидактические материалы.....                   | 39        |
| ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 Рабочая программа воспитания.....                 | 41        |

## РАЗДЕЛ 1: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быть сильным», (далее «Пауэрлифтинг») разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический), общефизическую подготовку средствами пауэрлифтинга, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-18 лет при наличии медицинской справки.

**Форма обучения:** очная

**Виды проведения занятий:** беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа – 1,2,3 год.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения.

**Общее количество часов:** 216 часов на 1,2,3, году обучения.

**Подведение итогов:** сдача контрольных нормативов.

#### **Актуальность программы**

состоит в обеспечении двигательной активности обучающихся, укреплении здоровья, коррекции телосложения, достижении физического и психологического комфорта, посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Актуальность заключается и в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быть сильным» (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

## Новизна программы

связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

### 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством через занятия пауэрлифтингом.

**Задачи:**

**Предметные:**

– развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании через занятия пауэрлифтингом.

**Метапредметные:**

– развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям пауэрлифтингом;

– повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма через занятия пауэрлифтингом.

**Личностные:**

– ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;

– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся;

- научить работать в коллективе

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематическое планирование

#### 1 год обучения

| № п/п               | Название раздела                  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля         |
|---------------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     |                                   | Всего            | Теория    | Практика   |                                   |
| 1                   | Теоретический раздел              | 10               | 10        |            | Опрос, тестирование               |
| 2                   | Общая физическая подготовка       | 80               |           | 80         | Выполнение упражнений             |
| 3                   | Специальная физическая подготовка | 85               |           | 85         | Выполнение упражнений             |
| 4                   | Соревнования                      | 31               |           | 31         | Выполнение упражнений             |
| 4                   | Сдача контрольных нормативов      | 10               | 2         | 8          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |                                   | <b>216</b>       | <b>12</b> | <b>204</b> |                                   |

**2 год обучения**

| №<br>п/п            | Название раздела                  | Количество часов |           |            | Формы<br>аттестации/контроля      |
|---------------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     |                                   | Всего            | Теория    | Практика   |                                   |
| 1                   | Теоретический раздел              | 10               | 10        |            | Опрос, тестирование               |
| 2                   | Общая физическая подготовка       | 80               |           | 80         | Выполнение упражнений             |
| 3                   | Специальная физическая подготовка | 85               |           | 85         | Выполнение упражнений             |
| 3                   | Соревнования                      | 31               |           | 31         | Выполнение упражнений             |
| 4                   | Сдача контрольных нормативов      | 10               | 2         | 8          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |                                   | <b>216</b>       | <b>12</b> | <b>204</b> |                                   |

**3 год обучения**

| №<br>п/п            | Название раздела                  | Количество часов |          |            | Формы<br>аттестации/контроля      |
|---------------------|-----------------------------------|------------------|----------|------------|-----------------------------------|
|                     |                                   | Всего            | Теория   | Практика   |                                   |
| 1                   | Теоретический раздел              | 8                | 8        |            | Опрос, тестирование               |
| 2                   | Общая физическая подготовка       | 70               |          | 70         | Выполнение упражнений             |
| 3                   | Специальная физическая подготовка | 70               |          | 70         | Выполнение упражнений             |
| 4                   | Техническая подготовка            | 30               |          | 30         | Выполнение упражнений             |
| 5                   | Соревнования                      | 32               |          | 32         | Выполнение нормативов             |
| 6                   | Сдача контрольных нормативов      | 6                |          | 6          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |                                   | <b>216</b>       | <b>8</b> | <b>208</b> |                                   |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****1 год обучения****1. Теоретический раздел**

1. Физическая культура история ее развития, значение в жизни человека.

Понятие физическая культура и история ее развития, значение в жизни человека.

2. Пауэрлифтинг и история его развития. Пауэрлифтинг. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

4. Гигиенические знания и навыки для всех уровней обучения.

Сведения о гигиене. Личная гигиена троеборца. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

6. Правила соревнований. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка).

7. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

### **Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга**

Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **2. Раздел общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения 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 и т.д.

## **3. Раздел специальная физическая подготовка (СФП)**

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга  
**ПРИСЕДАНИЕ.**

Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ноги туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

#### **4 Раздел Соревнования**

**Соревнования проводятся согласно календарному плану Федерации пауэрлифтинга.**

##### **2 год обучения**

##### **1.Теоретический раздел**

1.Физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.

2.Пауэрлифтинг и история его развития. Пауэрлифтинг. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.

3.Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.



4. Сведения о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

6. Правила соревнований. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

7. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **2. Раздел: общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд.

Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения 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 на мышцы пресса и т.д.

### **3.Раздел: специальная физическая подготовка (СФП)**

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга **ПРИСЕДАНИЕ.** Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ноги туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

## **4 Раздел: Соревнования**

**Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий Федерации пауэрлифтинга.**

### **3 год обучения**

#### **1.Теоретический раздел**

1.Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и

степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

2. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

3. Правила соревнований. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

5. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **2. Раздел: общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 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 во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения 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 и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на гимнастическом козле; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте

Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Общеразвивающие упражнения из спортивных игр: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения из подвижных игр: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.   
Общеразвивающие упражнения из плавания: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанции: 25м, 50м, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

### **3. Раздел: специальная физическая подготовка (СФП)**

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга **ПРИСЕДАНИЕ**. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от

подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

#### **4. Раздел: техническая подготовка**

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение техники пауэрлифтинга (силового троеборья);
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
  - использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах. Техника выполнения жима на скамье. Техника выполнения тяги. Техника «Сумо». Классический способ выполнения тяги становой. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Приседание.

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 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.

**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 выполнения упражнений в пауэрлифтинге Приседание.

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 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.

Ритмовая структура жима. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме.

#### 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. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

### 5. Раздел: соревнования и сдача контрольных нормативов

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### *Личностные результаты:*

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга.
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

##### *Метапредметные результаты:*

- 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

***Предметные результаты:***

1. приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2. приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития.

3. владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4. владение гигиеническими знаниями и навыками;

5. приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

6. приобретение знаний о правилах вида спорта пауэрлифтинг;

7. укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;

8. систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга;

9. владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга;

10. приобретение опыта участия и регулярное участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;

11. владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

**Обучающиеся должны знать:**

– понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

– понятие ОФП и пауэрлифтинг, история его развития;

– о пользе занятий пауэрлифтингом;

– строение и функции организма человека;

– правила по технике безопасности на занятиях;



- основные движения;
- комплекс подводящих упражнений;
- базовые упражнения;
- виды упражнений;

#### Уметь:

- выполнять основные базовые упражнения;
- выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр;

#### Владеть:

- ОФП, СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей) – комплексами корригирующих упражнений.

## РАЗДЕЛ 2: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

- Количество учебных недель – 36 недель;
- Учебный период – с 01.09.2024 по 31.05.2025гг.;
- Секция в осенние, зимние и весенние каникулы работает по расписанию, утвержденному директором, в летний период – лагерь дневного пребывания.

#### 1 года обучения

| № п/п  | Название раздела                  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1      | Теоритический материал            | 4        |         | 2      |         |        | 2       | 2    |        |     |
| 2      | Практическая часть ОФП            | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      |      | 10     | 10  |
| 3      | Специальная физическая подготовка | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 5   |
| 4      | Сдача контрольных нормативов      |          | 4       |        |         |        |         |      |        | 4   |
| 5      | Соревнования                      |          |         | 2      | 4       | 4      | 2       | 12   | 4      | 5   |
| ИТОГО: |                                   | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 24     | 24  |

#### 2 года обучения

| № п/п | Название раздела                  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|-------|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1     | Теоритический материал            | 4        |         | 2      |         |        | 2       | 2    |        |     |
| 2     | Практическая часть ОФП            | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      |      | 10     | 10  |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 5   |
| 4     | Сдача контрольных                 |          | 4       |        |         |        |         |      |        | 4   |

|        |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | нормативов   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5      | Соревнования |    |    | 2  | 4  | 4  | 2  | 12 | 4  | 5  |
| ИТОГО: |              | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

### 3 года обучения

| № п/п  | Название раздела                   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------|------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1      | Теоритический раздел; Охрана труда | 2        |         |        | 1       |        | 1       | 1    | 2      | 1   |
| 2      | ОФП на тренажерах                  | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   |        |     |
| 3      | Специальная физическая подготовка  | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 5      | 20  |
| 4      | Техническая подготовка             | 2        | 4       |        | 3       |        | 3       |      | 17     | 3   |
| 5      | Соревнования                       |          |         | 4      |         | 4      |         | 3    |        |     |
| ИТОГО: |                                    | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 24     | 24  |

### Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### «Пауэрлифтинг»

#### 1 год обучения

| № п/п | Дата | Тема занятия  | Количество часов |
|-------|------|---|------------------|
| 1     |      | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности                   | 1                |
| 2     |      | Вводное занятие. Правила поведения в тренажерном зале                 | 1                |
| 3     |      | Строевые упражнения   | 1                |
| 4     |      | Методика обучения троеборца   | 1                |
| 5     |      | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1                |
| 6     |      | Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена                      | 1                |
| 7     |      | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1                |
| 8     |      | Медико-биологические восстановительные мероприятия                    | 1                |
| 9     |      | Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм | 1                |
| 10    |      | Тренерская и судейская практика                                       | 1                |
| 11    |      | Контрольные нормативы   | 1                |
| 12    |      | Контрольные нормативы   | 1                |
| 13    |      | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1                |
| 14    |      | Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом                          | 1                |
| 15    |      | Спортивные игры   | 1                |
| 16    |      | Легкоатлетические упражнения  | 1                |
| 17    |      | Гимнастические упражнения   | 1                |
| 18    |      | Медико-биологические восстановительные мероприятия                    | 1                |
| 19    |      | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1                |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 20 |  | Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена                      | 1 |
| 21 |  | Гимнастические упражнения   | 1 |
| 22 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 23 |  | Спортивные игры   | 1 |
| 24 |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия                    | 1 |
| 25 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 26 |  | Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм | 1 |
| 27 |  | Легкоатлетические упражнения  | 1 |
| 28 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 29 |  | Строевые упражнения   | 1 |
| 30 |  | Психологические восстановительные мероприятия                         | 1 |
| 31 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 32 |  | Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм | 1 |
| 33 |  | Спортивные игры   | 1 |
| 34 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 35 |  | Легкоатлетические упражнения  | 1 |
| 36 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия                           | 1 |
| 37 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 38 |  | Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом                          | 1 |
| 39 |  | Гимнастические упражнения   | 1 |
| 40 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 41 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.                    | 1 |
| 42 |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия                    | 1 |
| 43 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 44 |  | Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм | 1 |
| 45 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 46 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.                    | 1 |
| 47 |  | Упражнения для мышц рук   | 1 |
| 48 |  | Психологические восстановительные мероприятия                         | 1 |
| 49 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 50 |  | Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена                      | 1 |
| 51 |  | Общеразвивающие упражнений без предметов                              | 1 |
| 52 |  | Тренерская и судейская практика. Теория.                              | 1 |
| 53 |  | Подготовка к соревнованиям  | 1 |
| 54 |  | Подготовка к соревнованиям  | 1 |
| 55 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                                    | 1 |
| 56 |  | Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена                      | 1 |
| 57 |  | Спортивные игры   | 1 |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 58 |  | Акробатические упражнения                                | 1 |
| 59 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.       | 1 |
| 60 |  | Педагогические восстановительные мероприятия             | 1 |
| 61 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                       | 1 |
| 62 |  | Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи | 1 |
| 63 |  | Гимнастические упражнения                                | 1 |
| 64 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов                 | 1 |
| 65 |  | Упражнения для мышц рук                                  | 1 |
| 66 |  | Педагогические восстановительные мероприятия             | 1 |
| 67 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                       | 1 |
| 68 |  | Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи | 1 |
| 69 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.                | 1 |
| 70 |  | Упражнения для мышц рук                                  | 1 |
| 71 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.       | 1 |
| 72 |  | Педагогические восстановительные мероприятия             | 1 |
| 73 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                       | 1 |
| 74 |  | Легкоатлетические упражнения                             | 1 |
| 75 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов                 | 1 |
| 76 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.       | 1 |
| 77 |  | Упражнения для мышц рук                                  | 1 |
| 78 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия              | 1 |
| 79 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                       | 1 |
| 80 |  | Спортивные игры  | 1 |
| 81 |  | Гимнастические упражнения                                | 1 |
| 82 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.                | 1 |
| 83 |  | Упражнения для мышц рук                                  | 1 |
| 84 |  | Психологические восстановительные мероприятия            | 1 |
| 85 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                       | 1 |
| 86 |  | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге     | 1 |
| 87 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.                | 1 |
| 88 |  | Педагогические восстановительные мероприятия             | 1 |
| 89 |  | Контрольные нормативы                                    | 1 |
| 90 |  | Контрольные нормативы                                    | 1 |
| 91 |  | Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи | 1 |
| 92 |  | Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи | 1 |
| 93 |  | Гимнастические упражнения                                | 1 |
| 94 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов                 | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 95  |  | Упражнения для мышц рук                              | 1 |
| 96  |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия   | 1 |
| 97  |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 98  |  | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 |
| 99  |  | Легкоатлетические упражнения                         | 1 |
| 100 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.   | 1 |
| 101 |  | Упражнения для мышц рук                              | 1 |
| 102 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия          | 1 |
| 103 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 104 |  | Акробатические упражнения                            | 1 |
| 105 |  | Гимнастические упражнения                            | 1 |
| 106 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов             | 1 |
| 107 |  | Строевые упражнения                                  | 1 |
| 108 |  | Психологические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 109 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 110 |  | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 |
| 111 |  | Акробатические упражнения                            | 1 |
| 112 |  | Упражнения для мышц рук                              | 1 |
| 113 |  | Подготовка к соревнованиям                           | 1 |
| 114 |  | Подготовка к соревнованиям                           | 1 |
| 115 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 116 |  | Акробатические упражнения                            | 1 |
| 117 |  | Гимнастические упражнения                            | 1 |
| 118 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом               | 1 |
| 119 |  | Упражнения для мышц рук                              | 1 |
| 120 |  | Педагогические восстановительные мероприятия         | 1 |
| 121 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 122 |  | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 |
| 123 |  | Спортивные игры                                      | 1 |
| 124 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.   | 1 |
| 125 |  | Педагогические восстановительные мероприятия         | 1 |
| 126 |  | Психологические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 127 |  | Приседания со штангой, жим ногами.                   | 1 |
| 128 |  | Методика обучения троеборца                          | 1 |
| 129 |  | Спортивные игры                                      | 1 |
| 130 |  | Легкоатлетические упражнения                         | 1 |
| 131 |  | Акробатические упражнения                            | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 132 |  | Психологические восстановительные мероприятия      | 1 |
| 133 |  | Методика обучения троеборца                        | 1 |
| 134 |  | Спортивные игры                                    | 1 |
| 135 |  | Гимнастические упражнения                          | 1 |
| 136 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 137 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 138 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 139 |  | Спортивные игры                                    | 1 |
| 140 |  | Гимнастические упражнения                          | 1 |
| 141 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 142 |  | Акробатические упражнения                          | 1 |
| 143 |  | Контрольные нормативы                              | 1 |
| 144 |  | Контрольные нормативы                              | 1 |
| 145 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 146 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 147 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 148 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 149 |  | Спортивные игры                                    | 1 |
| 150 |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия | 1 |
| 151 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 152 |  | Легкоатлетические упражнения                       | 1 |
| 153 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 154 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 155 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 156 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 157 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 158 |  | Акробатические упражнения                          | 1 |
| 159 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 160 |  | Тренерская и судейская практика. Теория.           | 1 |
| 161 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 162 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 163 |  | Методика обучения троеборца                        | 1 |
| 164 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 165 |  | Легкоатлетические упражнения                       | 1 |
| 166 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 167 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 168 |  | Психологические восстановительные мероприятия      | 1 |
| 169 |  | Методика обучения троеборца                        | 1 |
| 170 |  | Акробатические упражнения                          | 1 |
| 171 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 172 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 173 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 174 |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия | 1 |
| 175 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 176 |  | Акробатические упражнения                          | 1 |
| 177 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 178 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 179 |  | Педагогические восстановительные мероприятия       | 1 |
| 180 |  | Психологические восстановительные мероприятия      | 1 |
| 181 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 182 |  | Легкоатлетические упражнения                       | 1 |
| 183 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 184 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 185 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 186 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 187 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 188 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 189 |  | Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 190 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 191 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 192 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 193 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 194 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 195 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 196 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 197 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |
| 198 |  | Медико-биологические восстановительные мероприятия | 1 |
| 199 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 200 |  | Легкоатлетические упражнения                       | 1 |
| 201 |  | Тренерская и судейская практика                    | 1 |
| 202 |  | Тренерская и судейская практика                    | 1 |
| 203 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 204 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 205 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 206 |  | Акробатические упражнения                          | 1 |
| 207 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины.          | 1 |
| 208 |  | Общеразвивающие упражнения с предметом             | 1 |
| 209 |  | Педагогические восстановительные мероприятия       | 1 |
| 210 |  | Гигиенические восстановительные мероприятия        | 1 |
| 211 |  | Подвижные игры                                     | 1 |
| 212 |  | Тренерская и судейская практика                    | 1 |
| 213 |  | Контрольные нормативы                              | 1 |
| 214 |  | Контрольные нормативы                              | 1 |
| 215 |  | Упражнения для мышц рук                            | 1 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 216 |  | Становая тяга, упражнения для мышц спины. | 1 |
|-----|--|---|---|

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Пауэрлифтинг»**

**3 год обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>                              | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|-------------|--|---------------------|
| 1            |             | Вводное занятие. Техника безопасности            | 1                   |
| 2            |             | Вводное занятие. Развитие пауэрлифтинга          | 1                   |
| 3            |             | ОФП-тренировка рук                               | 1                   |
| 4            |             | ОФП-тренировка рук                               | 1                   |
| 5            |             | ОФП-тренировка спины                             | 1                   |
| 6            |             | ОФП-тренировка спины                             | 1                   |
| 7            |             | ОФП-тренировка ног                               | 1                   |
| 8            |             | ОФП-тренировка ног                               | 1                   |
| 9            |             | ОФП-тренировка рук                               | 1                   |
| 10           |             | ОФП-тренировка рук                               | 1                   |
| 11           |             | Становая тяга                                    | 1                   |
| 12           |             | Становая тяга                                    | 1                   |
| 13           |             | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног        | 1                   |
| 14           |             | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног        | 1                   |
| 15           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.                    | 1                   |
| 16           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.                    | 1                   |
| 17           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 18           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 19           |             | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног            | 1                   |
| 20           |             | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног            | 1                   |
| 21           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 22           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 23           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 24           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 25           |             | Строение и функции организма. ОФП тренировка ног | 1                   |
| 26           |             | Строение и функции организма. ОФП-тренировка ног | 1                   |
| 27           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 28           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 29           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 30           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 31           |             | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног        | 1                   |
| 32           |             | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног        | 1                   |
| 33           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 34           |             | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                     | 1                   |
| 35           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |
| 36           |             | Становая тяга. ОФП-тренировка спины              | 1                   |



|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 37 |  | Гигиена, закаливание. ОФП-тренировка ног                  | 1 |
| 38 |  | Гигиена, закаливание. ОФП-тренировка ног                  | 1 |
| 39 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 40 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 41 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 42 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 43 |  | Самоконтроль. ОФП-тренировка ног                          | 1 |
| 44 |  | Самоконтроль. ОФП-тренировка ног                          | 1 |
| 45 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 46 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 47 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 48 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 49 |  | Самоконтроль. ОФП-тренировка ног                          | 1 |
| 50 |  | Самоконтроль. ОФП-тренировка ног                          | 1 |
| 51 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 52 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 53 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 54 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 55 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП -<br>тренировка ног | 1 |
| 56 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП -<br>тренировка ног | 1 |
| 57 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 58 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 59 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 60 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 61 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |
| 62 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |
| 63 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка ног                              | 1 |
| 64 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка ног                              | 1 |
| 65 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 66 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 67 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |
| 68 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |
| 69 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 70 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                              | 1 |
| 71 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 72 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                       | 1 |
| 73 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |
| 74 |  | Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП<br>тренировка ног   | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 75  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 76  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 77  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 78  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 79  | Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног                | 1 |
| 80  | Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног                | 1 |
| 81  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 82  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 83  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 84  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 85  | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног                       | 1 |
| 86  | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног                       | 1 |
| 87  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 88  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 89  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 90  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 91  | Построение тренировки                                       | 1 |
| 92  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям           | 1 |
| 93  | Построение тренировки                                       | 1 |
| 94  | Построение тренировки                                       | 1 |
| 95  | Построение тренировки                                       | 1 |
| 96  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям           | 1 |
| 97  | Методика тренировки. ОФП-тренировка ног                     | 1 |
| 98  | Методика тренировки. ОФП-тренировка ног                     | 1 |
| 99  | Контрольное занятие, судейская практика                     | 1 |
| 100 | Контрольное занятие, судейская практика                     | 1 |
| 101 | Контрольное занятие, судейская практика                     | 1 |
| 102 | Контрольное занятие, судейская практика                     | 1 |
| 103 | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног                   | 1 |
| 104 | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног                   | 1 |
| 105 | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 106 | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 107 | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 108 | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 109 | Физические основы спортивной тренировки. ОФП-тренировка ног | 1 |
| 110 | Физические основы спортивной тренировки. ОФП-тренировка ног | 1 |
| 111 | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 112 | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                                | 1 |
| 113 | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |
| 114 | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                         | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 115 |  | Психологическая подготовка. ОФП тренировка ног     | 1 |
| 116 |  | Психологическая подготовка. ОФП тренировка ног     | 1 |
| 117 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 118 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 119 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 120 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 121 |  | Общая и специальная подготовка. ОФП тренировка ног | 1 |
| 122 |  | Общая и специальная подготовка. ОФП тренировка ног | 1 |
| 123 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 124 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 125 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 126 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 127 |  | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног              | 1 |
| 128 |  | Присед со штангой. ОФП-тренировка ног              | 1 |
| 129 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 130 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 131 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 132 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 133 |  | Правила соревнований. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 134 |  | Правила соревнований. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 135 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 136 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 137 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 138 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 139 |  | Правила соревнований. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 140 |  | Правила соревнований. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 141 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 142 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 143 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 144 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 145 |  | Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 146 |  | Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног           | 1 |
| 147 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 148 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                       | 1 |
| 149 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 150 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины                | 1 |
| 151 |  | Построение тренировки                              | 1 |
| 152 |  | Построение тренировки                              | 1 |
| 153 |  | Построение тренировки                              | 1 |
| 154 |  | Построение тренировки                              | 1 |
| 155 |  | Построение тренировки                              | 1 |
| 156 |  | Построение тренировки                              | 1 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 157 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 158 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 159 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка спины                    | 1 |
| 160 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка спины                    | 1 |
| 161 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 162 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 163 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 164 |  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 165 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 166 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 167 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 168 |  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 169 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 170 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 171 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 172 |  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 173 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 174 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 175 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 176 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 177 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 178 |  | Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 179 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 180 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 181 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 182 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 183 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                      | 1 |
| 184 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                      | 1 |
| 185 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 186 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 187 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 188 |  | Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног         | 1 |
| 189 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                      | 1 |
| 190 |  | Жим лёжа. ОФП-тренировка рук                      | 1 |
| 191 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 192 |  | Становая тяга. ОФП-тренировка спины               | 1 |
| 193 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 194 |  | Построение тренировки                             | 1 |
| 195 |  | Жим лёжа  | 1 |
| 196 |  | Жим лёжа  | 1 |
| 197 |  | Становая тяга                                     | 1 |
| 198 |  | Становая тяга                                     | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 199 |  | Экипировка спортсменов                             | 1 |
| 200 |  | Экипировка спортсменов. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 201 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 202 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 203 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 204 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 205 |  | Экипировка спортсменов                             | 1 |
| 206 |  | Экипировка спортсменов. Подготовка к соревнованиям | 1 |
| 207 |  | Жим лёжа   | 1 |
| 208 |  | Жим лёжа   | 1 |
| 209 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 210 |  | Судейская практика. Контрольное занятие            | 1 |
| 211 |  | Экипировка спортсмена                              | 1 |
| 212 |  | Экипировка спортсмена                              | 1 |
| 213 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 214 |  | Подготовка к соревнованиям                         | 1 |
| 215 |  | Анализ работы за учебный год. Подведение итогов    | 1 |
| 216 |  | Анализ работы за учебный год. Подведение итогов    | 1 |

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы занятия пауэрлифтингом проводятся в тренажерном зале, оборудованном спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения по программе:

1. Помост для пауэрлифтинга 2 комплекта;
2. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.) 2 комплекта;
3. Стойки для приседания со штангой 2 шт.;
4. Скамья для жима лежа 2 шт.;
5. Весы (до 200 кг) 2 шт.;
6. Емкость для магнезии 1 шт.;
7. Зеркало настенное (0,6 х 2 м) 2 шт.;
8. Телевизор (диагональ не менее 100см) 1шт.

#### Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.

- Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг 10 пар;
- Гири спортивные (16, 24, 32 кг) 2 комплекта;
- Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) 3 пары;
- Стенка гимнастическая 1 шт.;
- Турник навесной для гимнастической стенки 1 шт.;
- Скамейка гимнастическая 1 шт.;
- Стойка под диски и грифы 4 шт.;
- Стойка под гантели 1 шт.;
- Секундомер электронный 2 шт.

## 2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

**Вводный контроль** проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

**Промежуточный контроль** проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

**Итоговый контроль** проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

**Определение форм контроля:**

**Опрос** - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

**Зачёт** - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

**Соревнования** - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.).

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

#### Текущий контроль:

*Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки*

| возраст (ЛЕТ) | СКОРОСТНЫЕ<br>СПОСОБНОСТИ: бег 30 м (сек.) |         | КООРДИНАЦИЯ: челночный бег<br>3x10м |          | СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ<br>КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м |         |
|---------------|--|---------|-------------------------------------|----------|---|---------|
|               | мальчики                                   | девочки | мальчики                            | девочки  | мальчики  | девочки |
| 10            | 6,5-5,6                                    | 6,5-5,6 | 9,5-9,9                             | 10,0-9,5 | 140-160   | 140-155 |
| 11            | 6,1-5,5                                    | 6,3-5,7 | 9,3-8,8                             | 9,7-9,3  | 160-180   | 150-175 |
| 12            | 5,8-5,4                                    | 6,0-5,4 | 9,0-8,6                             | 9,6-9,1  | 165-180   | 155-175 |
| 13            | 5,6-5,2                                    | 6,2-5,5 | 9,0-8,6                             | 9,5-9,0  | 170-190   | 160-180 |
| 14            | 5,5-5,1                                    | 5,9-5,4 | 8,7-8,3                             | 9,4-8,9  | 180-195   | 160-180 |
| 15            | 5,3-4,9                                    | 5,8-5,3 | 8,4-8,0                             | 9,3-8,8  | 190-205   | 165-185 |
| 16            | 5,1-4,8                                    | 5,9-5,3 | 8,0-7,6                             | 9,3-8,7  | 195-210   | 170-190 |
| 17-18         | 5,0-4,7                                    | 5,9-5,3 | 7,9-7,5                             | 9,3-8,7  | 205-220   | 170-190 |

**СФП – техническое мастерство:** обязательная техническая программа выполнение соревновательных упражнений с грифом приседание, жим лёжа, тяга становая



### Промежуточная аттестация

*Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки*

| возраст (ЛЕТ) | СКОРОСТНЫЕ<br>СПОСОБНОСТИ: бег 30 м (сек.) |            | КООРДИНАЦИЯ: челночный бег<br>3x10м |            | СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ<br>КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м |            |
|---------------|--|------------|-------------------------------------|------------|---|------------|
|               | мальчики                                   | девочки    | мальчики                            | девочки    | мальчики  | девочки    |
| 10            | 5,1  | 5,2        | 8,6                                 | 9,1        | 185   | 170        |
| 11            | 5,0 и ниже                                 | 5,1 и ниже | 8,5 и ниже                          | 8,9 и ниже | 195 и выше  | 185 и выше |
| 12            | 4,9  | 5,0        | 8,3                                 | 8,8        | 200   | 190        |
| 13            | 4,8  | 5,0        | 8,3                                 | 8,7        | 205   | 200        |
| 14            | 4,7  | 4,9        | 8,0                                 | 8,6        | 210   | 200        |
| 15            | 4,5  | 4,9        | 7,7                                 | 8,5        | 220   | 205        |
| 16            | 4,4 и выше                                 | 4,8 и выше | 7,3 и выше                          | 8,4 и выше | 230 и выше  | 210 и выше |
| 17-18         | 4,3  | 4,8        | 7,2                                 | 8,4        | 240   | 210        |

**Техническое мастерство:** обязательная техническая программа выполнение соревновательных упражнений с грифом приседание, жим лёжа, тяга становая.

**Формы аттестации и оценочные материалы на учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:**

| <b>№</b> | <b>упражнение</b>   | <b>количество раз</b> | <b>Уровень</b>               |
|----------|---|-----------------------|------------------------------|
| 1.       | Подтягивание  | 11                    | очень высокий                |
|          |   | 9                     | Высокий                      |
|          |   | 7                     | Средний                      |
| 2.       | отжимание от брусьев  | 7                     | очень высокий                |
|          |   | 5                     | Высокий                      |
|          |   | 4                     | Средний                      |
| 3.       | <b>Приседание</b><br><b>Жим штанги лежа</b><br><b>Становая тяга</b> |                       |                              |
|          |   |                       |                              |
|          |   | Сумма троеборья       | 2 юн. разряд<br>3-юн. разряд |

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

### **Методы работы:**

#### 1. Специфические методы:

##### а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### 2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

### **Приёмы работы:**

#### **1. Наглядно - зрительные приемы:**

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

#### **2. Наглядно-слуховые приемы:**

- сигнал свистка, музыка;

#### **3. Тактильно-мышечные приемы:**

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

#### **1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
  - технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
  - технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

***Список литературы для педагога:***

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом на основе учета биологического возраста спортсменов // Теория и методика физической культуры. 2016 № 1 С. 65–71;
2. Авсиевич В. Н. Влияние тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге на общую и специальную работоспособность юношей // Проблемы современной науки и образования. 2016 № 5 (47). С. 185–191;
3. Авсиевич В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге // Молодой ученый. 2016 №7. С. 1051-1053 URL <https://moluch.ru/archive/111/27543/> (дата обращения: 07.04.2019);
4. Бычков А.В., Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2017 42с;
5. Бычков А.В., Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2011;

***Список литературы для родителей:***

1. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. М.: Просвещение, 1998;
2. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. Хабаровск, 1998;

***Список литературы для детей:***

1. Атлетизм. 1990г. №12;

2. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. М.: Светлана П, 1998;
3. Муравьев В.М. Жми лежа 2 М.: Дельта-инфо, 2019;
4. Роман Р.А. Тренировки тяжелого атлета. М.: Просвещение, 1996;
5. Смоллов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья;

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Биомеханический анализ становой тяги [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/biomehanicheskiy-analiz-stanovoy-tyagi.php> (дата обращения 15.04.2019);
2. Дейва Тейта Пособие по становой тяге [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/posobie-po-stanovoy-tyage-deyv-teyt.php> (дата обращения 15.03.2019);
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/kniga-muravieva-pauerlifting.php> (дата обращения 10.04.2019);
4. Остапенко Л. Пауэрлифтинг [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/kniga-ostapenko-pauerlifting.php> (дата обращения 10.04.2019).

### **3. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### Дидактические материалы

*Вопросы по теоретическому материалу. Текущий контроль.*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
9. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.
10. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
11. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.
12. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
13. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг.

#### *Промежуточная аттестация*

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
3. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
4. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
5. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
6. Режим юного троеборца.
7. Дневник самоконтроля.
8. Основы массажа.
9. Оказание первой помощи.
10. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
11. Основные параметры движения атлета и штанги.
12. Основные ошибки в технике упражнений.
13. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.
14. Система «атлет-штанга».
15. Система «атлет-штанга».
16. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения



**Рабочая программа воспитания**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Быть сильным»**  
**Секции пауэрлифтинга МБУДО «ДООСЦ»**  
**(базовый уровень)**  
**Направленность программы: физкультурно-спортивная**  
**Возраст обучающихся: 10-18 лет**  
**Срок реализации программы: 3 года**

Автор:  
Сухов Алексей Владимирович  
тренер-преподаватель  
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры..... | 43 |
| 2. Формы и методы воспитания.....                  | 43 |
| 3. Условия воспитания. Анализ воспитания.....      | 44 |
| 4. Календарный план воспитательной работы.....     | 45 |

## 1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

### Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

### Задачи воспитания:

- Формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся секции на основе государственной идеологии;
  - Формирование нравственной, эстетической и экологической культуры, культуры безопасности жизнедеятельности;
  - Овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни;
  - Формирование культуры семейных отношений;
  - Создание условий для развития инициативы, успешности и самореализации личности.
- участие
- Формирование гражданского сознания, ответственности за судьбу Родины, любви к своему краю;
  - Развитие игровой культуры детей в современности.

### Целевые ориентиры:

- Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья;
- Знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## 2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества. Они осуществляют работу с информацией, готовят доклады, презентации.

Усвоение и применение правил поведения и коммуникации со сверстниками, взрослыми, родителями они получают на тренировках, соревнованиях, подготовке к конкурсам, участи в туристических походах.

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады – они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность. Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике.

Самым часто используемым методом при анализе результатов воспитания-педагогическое наблюдение.

### **3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Тренер-преподаватель обращает внимание на следующие вопросы-какие проблемы личностного развития детей удалось решить и какие не удалось, почему.

Тренер-преподаватель проводит с детьми беседы о совместной работе, о проведенных мероприятиях, что понравилось детям.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| №  | Название мероприятия                        | Сроки   | Форма проведения                               | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия |
|----|---|---------|--|--|
| 1  | Здравствуй, Новый год                       | декабрь | праздник                                       | фото и видео с выступлением детей  |
| 2  | экскурсия в музей М. Бальмонта              | январь  | экскурсия на уровне секции                     | Фотоотчет об экскурсии, заметка на сайте. Заметка в газете   |
| 3  | Мастер-класс на базе центра                 | март    | Мастер-класс с приглашением спортсменов М.С.   | фотоотчет о мастер-класс<br>Заметка на сайте, в группе ВК.   |
| 4  | Встреча с выпускниками секции               | апрель  | вечер встреча                                  | фотоотчет.<br>Сайт центра  |
| 5. | Субботник на территории мемориала заводчан. | апрель  | Экологический субботник                        | фотоотчет  |
| 6  | Экскурсия на ОАО «Шуйские ситцы»            | май     | Экскурсия на уровне секции                     | фотоотчет.   |
| 7  | Однодневный поход.                          | июнь    | поход на уровне секции совместно с родителями. | Фотоотчет, группа ВК.  |