

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

Рекомендовано:

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 2 от 28.08.2025г.



Утверждаю:

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Борков

Приказ № 89 от 29.08.2025г.

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 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	15
РАЗДЕЛ 2: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
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. (в ред. распоряжений Правительства РФ от 01.07.25г. № 1745-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». (в ред. постановления главного государственного врача РФ от 17.03.2025г. № 2) (с 01.09.2025г.)
- 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	Опрос тестирование
3	Специальная физическая подготовка	85		85	Педагогическое наблюдение, зачет
4	Соревнования	31		31	Соревнования, зачет
5	Сдача контрольных нормативов	10	2	8	Итоговая аттестация
Итого часов:		216	12	204	

2 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	Опрос, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	85		85	Педагогическое наблюдение, тестирование
4	Соревнования	31		31	Соревнования, зачет
5	Сдача контрольных нормативов	10	2	8	Итоговая аттестация
Итого часов:		216	12	204	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел	8	8		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	70		70	Опрос, зачет
3	Специальная физическая подготовка	70		70	тестирование
4	Техническая подготовка	30		30	тестирование
5	Соревнования	32		32	зачет
6	Сдача контрольных нормативов	6		6	Итоговая аттестация
Итого часов:		216	8	208	

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

Практика

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: поднятие 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)

Практика

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.

5. Сдача контрольных нормативов

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

Практика

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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие 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)

Практика

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.

5. Сдача контрольных нормативов

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

Практика

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, 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.

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)

Практика

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

Практика

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. Съём штанги со стоек.

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

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

Съём 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

6. 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;

- 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	01.09.25	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	01.09.25	Вводное занятие. Правила поведения в тренажерном зале	1
3	03.09.25	Строевые упражнения	1
4	03.09.25	Методика обучения троеборца	1
5	05.09.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
6	05.09.25	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
7	08.09.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
8	08.09.25	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
9	10.09.25	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
10	10.09.25	Тренерская и судейская практика	1
11	12.09.25	Контрольные нормативы	1
12	12.09.25	Контрольные нормативы	1
13	15.09.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
14	15.09.25	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
15	17.09.25	Спортивные игры	1
16	17.09.25	Легкоатлетические упражнения	1
17	19.09.25	Гимнастические упражнения	1
18	19.09.25	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
19	22.09.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1

20	22.09.25	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
21	24.09.25	Гимнастические упражнения	1
22	24.09.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
23	26.09.25	Спортивные игры	1
24	26.09.25	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
25	29.09.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
26	29.09.25	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
27	01.10.25	Легкоатлетические упражнения	1
28	01.10.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
29	03.10.25	Строевые упражнения	1
30	03.10.25	Психологические восстановительные мероприятия	1
31	06.10.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
32	06.10.25	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
33	08.10.25	Спортивные игры	1
34	08.10.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
35	10.10.25	Легкоатлетические упражнения	1
36	10.10.25	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
37	13.10.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
38	15.10.25	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
39	15.10.25	Гимнастические упражнения	1
40	17.10.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
41	20.10.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
42	20.10.25	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
43	22.10.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
44	22.10.25	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
45	24.10.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
46	24.10.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
47	27.10.25	Упражнения для мышц рук	1
48	27.10.25	Психологические восстановительные мероприятия	1
49	29.10.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
50	29.10.25	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
51	31.10.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
52	31.10.25	Тренерская и судейская практика. Теория.	1
53	05.11.25	Подготовка к соревнованиям	1
54	05.11.25	Подготовка к соревнованиям	1
55	07.11.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
56	07.11.25	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
57	10.11.25	Спортивные игры	1

58	10.11.25	Акробатические упражнения	1
59	12.11.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
60	12.11.25	Педагогические восстановительные мероприятия	1
61	14.11.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
62	14.11.25	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
63	17.11.25	Гимнастические упражнения	1
64	17.11.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
65	19.11.25	Упражнения для мышц рук	1
66	19.11.25	Педагогические восстановительные мероприятия	1
67	21.11.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
68	21.11.25	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
69	24.11.25	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
70	24.11.25	Упражнения для мышц рук	1
71	26.11.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
72	26.11.25	Педагогические восстановительные мероприятия	1
73	28.11.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
74	28.11.25	Легкоатлетические упражнения	1
75	01.12.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
76	01.12.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
77	03.12.25	Упражнения для мышц рук	1
78	03.12.25	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
79	05.12.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
80	05.12.25	Спортивные игры	1
81	08.12.25	Гимнастические упражнения	1
82	08.12.25	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
83	10.12.25	Упражнения для мышц рук	1
84	10.12.25	Психологические восстановительные мероприятия	1
85	12.12.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
86	12.12.25	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
87	15.12.25	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
88	15.12.25	Педагогические восстановительные мероприятия	1
89	17.12.25	Контрольные нормативы	1
90	17.12.25	Контрольные нормативы	1
91	19.12.25	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
92	19.12.25	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
93	22.12.25	Гимнастические упражнения	1

94	22.12.25	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
95	24.12.25	Упражнения для мышц рук	1
96	24.12.25	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
97	26.12.25	Приседания со штангой, жим ногами.	1
98	26.12.25	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
99	29.12.25	Легкоатлетические упражнения	1
100	29.12.25	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
101	12.01.26	Упражнения для мышц рук	1
102	12.01.26	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
103	14.01.26	Приседания со штангой, жим ногами.	1
104	14.01.26	Акробатические упражнения	1
105	16.01.26	Гимнастические упражнения	1
106	16.01.26	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
107	19.01.26	Строевые упражнения	1
108	19.01.26	Психологические восстановительные мероприятия	1
109	21.01.26	Приседания со штангой, жим ногами.	1
110	21.01.26	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
111	23.01.26	Акробатические упражнения	1
112	23.01.26	Упражнения для мышц рук	1
113	26.01.26	Подготовка к соревнованиям	1
114	26.01.26	Подготовка к соревнованиям	1
115	28.01.26	Приседания со штангой, жим ногами.	1
116	28.01.26	Акробатические упражнения	1
117	30.01.26	Гимнастические упражнения	1
118	30.01.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
119	02.02.26	Упражнения для мышц рук	1
120	02.02.26	Педагогические восстановительные мероприятия	1
121	04.02.26	Приседания со штангой, жим ногами.	1
122	04.02.26	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
123	06.00.26	Спортивные игры	1
124	06.02.26	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
125	09.02.26	Педагогические восстановительные мероприятия	1
126	09.02.26	Психологические восстановительные мероприятия	1
127	11.02.26	Приседания со штангой, жим ногами.	1
128	11.02.26	Методика обучения троеборца	1
129	13.02.26	Спортивные игры	1
130	13.02.26	Легкоатлетические упражнения	1

131	16.02.26	Акробатические упражнения	1
132	16.02.26	Психологические восстановительные мероприятия	1
133	18.02.26	Методика обучения троеборца	1
134	18.02.26	Спортивные игры	1
135	20.02.26	Гимнастические упражнения	1
136	20.02.26	Упражнения для мышц рук	1
137	25.02.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
138	25.02.26	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
139	27.02.26	Спортивные игры	1
140	27.02.26	Гимнастические упражнения	1
141	02.03.26	Упражнения для мышц рук	1
142	02.03.26	Акробатические упражнения	1
143	04.03.26	Контрольные нормативы	1
144	04.03.26	Контрольные нормативы	1
145	06.03.26	Упражнения для мышц рук	1
146	06.03.26	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
147	11.03.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
148	11.03.26	Упражнения для мышц рук	1
149	13.03.26	Спортивные игры	1
150	13.03.26	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
151	16.03.26	Подвижные игры	1
152	16.03.26	Легкоатлетические упражнения	1
153	18.03.26	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
154	18.03.26	Упражнения для мышц рук	1
155	20.03.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
156	20.03.26	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
157	23.03.26	Подвижные игры	1
158	23.03.26	Акробатические упражнения	1
159	25.03.26	Упражнения для мышц рук	1
160	25.03.26	Тренерская и судейская практика. Теория.	1
161	27.03.26	Подготовка к соревнованиям	1
162	27.03.26	Подготовка к соревнованиям	1
163	30.03.26	Методика обучения троеборца	1
164	30.03.26	Подвижные игры	1
165	01.04.26	Легкоатлетические упражнения	1
166	01.04.26	Упражнения для мышц рук	1
167	03.04.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
168	03.04.26	Психологические восстановительные мероприятия	1

169	06.04.26	Методика обучения троеборца	1
170	06.04.26	Акробатические упражнения	1
171	08.04.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
172	08.04.26	Упражнения для мышц рук	1
173	10.04.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
174	10.04.26	Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
175	13.04.26	Подвижные игры	1
176	13.04.26	Акробатические упражнения	1
177	15.04.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
178	15.04.26	Упражнения для мышц рук	1
179	17.04.26	Педагогические восстановительные мероприятия	1
180	17.04.26	Психологические восстановительные мероприятия	1
181	20.04.26	Подвижные игры	1
182	20.04.26	Легкоатлетические упражнения	1
183	22.04.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
184	22.04.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
185	24.04.26	Упражнения для мышц рук	1
186	24.04.26	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
187	27.04.26.	Подвижные игры	1
188	27.04.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
189	29.04.26	Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
190	29.04.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
191	04.05.26	Упражнения для мышц рук	1
192	04.05.26	Гигиенические восстановительные мероприятия	1
193	06.05.26	Подвижные игры	1
194	06.05.26	Общеразвивающие упражнения с предметом	1
195	11.05.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
196	11.05.26	Упражнения для мышц рук	1
197	13.05.26	Упражнения для мышц рук	1
198	13.05.26	Медико-биологические восстановительные мер-я	1
199	15.05.26	Подвижные игры Легкоатлетические упражнения	2
200	18.05.26	Тренерская и судейская практика	2
201	20.05.26	Подготовка к соревнованиям	2
202	22.05.26	Подвижные игры Акробатические упражнения	2
203	25.05.26	Становая тяга, упражнения для мышц спины. Общеразвивающие упражнения с предметом	2
204	27.05.26	Педагогические восстановительные мероприятия	2
205	29.05.26	Тренерская и судейская практика Контрольные нормативы	2

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

«Пауэрлифтинг»

2,3 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	01.09.25	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	01.09.25	Вводное занятие. Развитие пауэрлифтинга	1
3	03.09.25	ОФП-тренировка рук	1
4	03.09.25	ОФП-тренировка рук	1
5	05.09.25	ОФП-тренировка спины	1
6	05.09.25	ОФП-тренировка спины	1
7	08.09.25	ОФП-тренировка ног	1
8	08.09.25	ОФП-тренировка ног	1
9	10.09.25	ОФП-тренировка рук	1
10	10.09.25	ОФП-тренировка рук	1
11	12.09.25	Становая тяга	1
12	12.09.25	Становая тяга	1
13	15.09.25	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
14	15.09.25	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
15	17.09.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.	1
16	17.09.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.	1
17	19.09.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
18	19.09.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
19	22.09.25	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
20	22.09.25	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
21	24.09.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
22	24.09.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
23	26.09.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
24	26.09.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
25	29.09.25	Строение и функции организма. ОФП тренировка ног	1
26	29.09.25	Строение и функции организма. ОФП-тренировка ног	1
27	01.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
28	01.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
29	03.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
30	03.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
31	06.10.25	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
32	06.10.25	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
33	08.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
34	08.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
35	10.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
36	10.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
37	13.10.25	Гигиена, закаливание. ОФП-тренировка ног	1
38	15.10.25	Гигиена, закаливание. ОФП-тренировка ног	1

39	15.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
40	17.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
41	20.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
42	20.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
43	22.10.25	Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
44	22.10.25	Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
45	24.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
46	24.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
47	27.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
48	27.10.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
49	29.10.25	Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
50	29.10.25	Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
51	31.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
52	31.10.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
53	05.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
54	05.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
55	07.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП - тренировка ног	1
56	07.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП - тренировка ног	1
57	10.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
58	10.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
59	12.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
60	12.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
61	14.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
62	14.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
63	17.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка ног	1
64	17.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка ног	1
65	19.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
66	19.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
67	21.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
68	21.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
69	24.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
70	24.11.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
71	26.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
72	26.11.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
73	28.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
74	28.11.25	Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП тренировка ног	1
75	01.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1

76	01.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
77	03.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
78	03.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
79	05.12.25	Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног	1
80	05.12.25	Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног	1
81	08.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
82	08.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
83	10.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
84	10.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
85	12.12.25	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
86	12.12.25	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
87	15.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
88	15.12.25	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
89	17.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
90	17.12.25	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
91	19.12.25	Построение тренировки	1
92	19.12.25	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
93	22.12.25	Построение тренировки	1
94	22.12.25	Построение тренировки	1
95	24.12.25	Построение тренировки	1
96	24.12.25	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
97	26.12.25	Методика тренировки. ОФП-тренировка ног	1
98	26.12.25	Методика тренировки. ОФП-тренировка ног	1
99	29.12.25	Контрольное занятие, судейская практика	1
100	29.12.25	Контрольное занятие, судейская практика	1
101	12.01.26	Контрольное занятие, судейская практика	1
102	12.01.26	Контрольное занятие, судейская практика	1
103	14.01.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
104	14.01.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
105	16.01.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
106	16.01.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
107	19.01.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
108	19.01.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
109	21.01.26	Физические основы спортивной тренировки. ОФП-тренировка ног	2
110	23.01.26	ОФП-тренировка ног	1
111	23.01.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
112	26.01.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
113	26.01.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
114	28.01.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
115	28.01.26	Психологическая подготовка. ОФП-тренировка ног	1
116	30.01.26	Психологическая подготовка. ОФП-тренировка ног	1
117	30.01.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1

118	02.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
119	02.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
120	04.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
121	04.02.26	Общая и специальная подготовка. ОФП тренировка ног	1
122	06.02.26	Общая и специальная подготовка. ОФП тренировка ног	1
123	06.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
124	09.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
125	09.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
126	11.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
127	11.02.26	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
128	13.02.26	Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
129	13.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
130	16.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
131	16.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
132	18.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
133	18.02.26	Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
134	20.02.26	Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
135	20.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
136	25.02.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
137	25.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
138	27.02.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
139	27.02.26	Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
140	02.03.26	Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
141	02.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
142	04.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
143	04.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
144	06.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
145	06.03.26	Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног	1
146	11.03.26	Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног	1
147	11.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
148	13.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
149	13.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
150	16.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
151	16.03.26	Построение тренировки	1
152	18.03.26	Построение тренировки	1
153	18.03.26	Построение тренировки	1
154	20.03.26	Построение тренировки	1
155	20.03.26	Построение тренировки	1
156	23.03.26	Построение тренировки	1
157	23.03.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
158	25.03.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
159	25.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка спины	1
160	27.03.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка спины	1

161	27.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
162	30.03.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
163	30.03.26	Построение тренировки	1
164	01.04.26	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
165	01.04.26	Построение тренировки	1
166	03.04.26	Построение тренировки	1
167	03.04.26	Построение тренировки	1
168	06.04.26	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
169	06.04.26	Построение тренировки	1
170	08.04.26	Построение тренировки	1
171	08.04.26	Построение тренировки	1
172	10.04.26	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
173	10.04.26	Построение тренировки	1
174	13.04.26	Построение тренировки	1
175	13.04.26	Построение тренировки	1
176	15.04.26	Построение тренировки	1
177	15.04.26	Построение тренировки	1
178	17.04.26	Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
179	17.04.26	Построение тренировки	1
180	20.04.26	Построение тренировки	1
181	20.04.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
182	22.04.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
183	22.04.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
184	24.04.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
185	24.04.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
186	27.04.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
187	27.04.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
188	29.04.26	Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
189	29.04.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
190	04.05.26	Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
191	04.05.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
192	06.05.26	Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
193	06.05.26	Построение тренировки	1
194	11.05.26	Построение тренировки	1
195	11.05.26	Жим лёжа	1
196	13.05.26	Жим лёжа	1
197	13.05.26	Становая тяга	1
198	15.05.26	Становая тяга	2
199	18.05.26	Экипировка спортсменов	2

200	20.05.206	Становая тяга	2
201	22.05.26	Экипировка спортсменов. Подготовка к соревнованиям	2
202	25.05.26	Судейская практика. Контрольное занятие	2
203	27.05.26	Судейская практика. Контрольное занятие	2
204	29.05.26	Судейская практика. Контрольное занятие	2

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) 1 шт.

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.

- Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг 10 пар;
- Гири спортивные (16, 24, 32 кг) 2 комплекта;
- Плиты (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

	СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: бег 30 м (сек.)		КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
возраст (ЛЕТ)						
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 лежа, тяга становая

Промежуточная аттестация

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

	СКОРОСТНЫЕ		КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3х10м		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
возраст (ЛЕТ)						
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:

№	упражнение	количество раз	Уровень
1.	Подтягивание	11	очень высокий
		9	Высокий
		7	Средний
2.	отжимание от брусьев	7	очень высокий
		5	Высокий
		4	Средний
3.	Приседание		
	Жим штанги лежа		
	Становая тяга	Сумма троеборья	2 юн. разряд 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 разносторонне 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.(в ред. распоряжений правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-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 молодёжи.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».(в ред. постановления Гл. госуд. Врача РФ от 17.03.2025 № 2)(с 01.09.2025г.)

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 леж 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 2025/2026 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:
Сузов Алексей Владимирович
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г. о. Шуя 2025 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 Заметка на сайте, в группе ВК.
4	Встреча с выпускниками секции	апрель	вечер встреча	фотоотчет. 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.