

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»  
МБУ ДО СШ «СИБИРЯК»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от «24» апреля 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ «Сибиряк»

\_\_\_\_\_ Е.С. Дадонов

Приказом № 59  
от «27» апреля 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО  
ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**Срок реализации программы 1 год**  
спортивно-оздоровительный этап

**Составители программы:**

Подзорова А.В. – старший инструктор-методист;

тренеры-преподаватели:

Стружин О.С. МС России по  
пауэрлифтингу,

Федоров П.Е. КМС России по  
пауэрлифтингу

**Дадонов  
Евгений  
Сергеевич**

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Дадонов Евгений  
Сергеевич  
Дата: 2023.06.19  
13:28:22 +07'00'

Анжеро-Судженск, 2023 год

## Содержание

Информационная карта	3
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1 Цель, задачи программы	6
1.2 Характеристика вида спорта	7
1.3 Правила вида спорта «паурлифтинг»	8
1.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	11
<b>2 Учебно-тематическое планирование</b>	<b>12</b>
<b>3 Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	<b>14</b>
<b>4 Методическая часть</b>	<b>15</b>
4.1. Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки	15
4.2. Материал по теоретической подготовке	17
4.3. Материал по практической подготовке	20
4.4. Организационно – воспитательная работа	22
4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	23
4.6. Требования безопасности при проведении спортивных соревнований	25
<b>5. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>25</b>
<b>6. Методические указания по организации промежуточной (итоговой) аттестации</b>	<b>27</b>
<b>7. Перечень информационного обеспечения программы</b>	<b>29</b>

## Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ
3. Сведения о составителе	Подзорова Алевтина Викторовна – старший инструктор-методист; тренеры-преподаватели: Стружин Олег Сергеевич, МС России по пауэрлифтингу, Федоров Павел Евгеньевич, КМС России по пауэрлифтингу.
4. Сведения о программе Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность, область	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	спортивно-оздоровительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	10 лет и старше

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу для физических лиц (несовершеннолетних граждан российской федерации в возрасте до 18 лет направленная на формирование базовой общефизической подготовки (далее – Программа) – определяет основные направления и условия занятий. Программа разработана и реализуется муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» (далее – Учреждение). Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 01.01.2023 г.);

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Концепцией развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 628-р);

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и разностороннее гармоничное развитие всех органов и систем обучающиеся, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям по

пау

мо<sup>л</sup> **Дадонов  
Евгений  
Сергеевич**

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Дадонов Евгений  
Сергеевич  
Дата:  
2023.08.04

ударственной политики, направлена на  
авственного, гражданско-патриотического и

физического развития личности россиянина, укрепления здоровья обучающегося.

Пол и функциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, равственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

**Новизна** программы заключается в изучении вида спорта пауэрлифтинг, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение её образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учётом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации образования в РФ. На учебно-тренировочных, оздоровительных занятиях закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительной особенностью программы**, заключается в том, что, она может осваиваться детьми, подростками с различными стартовыми возможностями.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию с 10 лет и старше, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг. Результатом прохождения данной программы является выполнение требований к сдаче спортивных нормативов. На выпуске, обучающиеся могут рассчитывать на переход в группу спортивной подготовки, при условии сдачи нормативов или выбрать иную спортивную направленность.

#### **Условия набора в группы спортивно-оздоровительного этапа**

Учебные группы комплектуются из числа детей 10 лет и старше, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку-разрешение от врача о допуске к занятиям.

#### **Количество обучающихся в группе**

Наполняемость учебных групп: от 6-12 человек.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 276 часов.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель.

После окончания обучения, по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше. Форма обучения – очная, дистанционная (по необходимости).

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

## **1.1. Цель, задачи программы**

Основной **целью** программы по пауэрлифтингу является формирование базовой общефизической подготовки, создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся, получения начальных знаний о спорте, физической культуре и спорте, а также обучение элементарным навыкам в пауэрлифтинге. Систематические занятия физической культурой и спортом учат рационально использовать свободное время, приучают обучающихся к текущему планированию, предлагают общефизическую подготовку не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания, морально-волевых качеств, силы характера.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:

- формировать здоровый образ жизни и укреплять здоровье различных групп населения через спортивно-оздоровительные занятия; содействовать развитию массового спорта;
- организовать физкультурно – спортивную работу по месту жительства граждан;
- реализация программы физической подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (спортивной дисциплине) в том числе мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- сохранять и укреплять здоровье обучающихся, повышать их работоспособность, корректировать формы и функции растущего организма, гармонизировать мышечное развитие, рациональную силовую взаимосвязь мускулатуры.
- проводить мероприятия, способствующие воспитанию и развитию у обучающихся морально-волевых качеств, чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач;
- организовывать и проводить официальные физкультурные (физкультурно-оздоровительные мероприятия) через занятия по пауэрлифтингу; создавать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Набор и приём осуществляются при наличии медицинского заключения, данных паспорта или свидетельства о рождении поступающего (родителя, законного представителя

поступающего), заявлении, согласии на обработку персональных данных, двух фотографий 3х4см.

Основными формами осуществления программного материала являются: групповые и индивидуальные, теоретические и практические занятия, участие в спортивно – оздоровительных мероприятиях и соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) по виду спорта «пауэрлифтинг» утверждается после согласования с тренерским составом, утверждается директором спортивной школы.

Допускается одновременное проведение занятий обучающихся из разных групп, разных возрастов, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование работы осуществляется в соответствии со следующими видами тренировочное занятие. При желании занимающийся может написать заявление и быть зачислен на следующий год.

## **1.2.Характеристика вида спорта**

Пауэрлифтинг, один из самых популярных видов силового спорта. Популярность благодаря тому, что вид очень доступен, прост, оказывает благоприятное воздействие на здоровье спортсмена. Учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу способствуют укреплению суставов и связок, увеличению мышечной силы, помогают выработать гибкость, выносливость, воспитывают волю и уверенность в своих силах, а также повышают работоспособность всего организма в целом [4].

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – это силовой вид спорта, суть которого состоит в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса [3]. Силовым троеборьем его называют из-за того, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят 3 базовых упражнения:

- присед со штангой на спине (верхняя часть лопаток);
- жим штанги в положении лёжа на скамье;
- тяга штанги.

Пауэрлифтинг направлен на сохранение здоровья населения. Это предпосылка высокой производительности труда, улучшения благосостояния, залог устойчивого социально – экономического развития страны. Отмечается существенное повышение роли физической культуры и массового спорта как одного из главных инструментов в борьбе с социально – экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, болезнями.

Массовый спорт являются важными факторами мотивационной и физиологической

стимуляции интеллектуальной деятельности. На всех своих уровнях пауэрлифтинг, является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений.

### 1.3 Правила вида спорта пауэрлифтинг

В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: присед, жим лёжа на горизонтальной станине, тяга штанги. Лучшие веса спортсмена суммируются.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения.

Из трех попыток, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым. Соревнования классифицируются по характеру проведения и статусу. Характер проведения спортивных соревнований: – Личные. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в отдельной спортивной дисциплине. – Личные с командным зачетом среди команд субъектов Российской Федерации подводится отдельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине (Табл. 1).

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Троеборье	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
троеборье классическое	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг

весовая категория 47 кг	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
Жим	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
жим классический	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трех упражнений (приседе, жиме, тяге).

может использоваться неподдерживающий комбинезон и неподдерживающая футболка. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, наколенников из неопрена, ремня, обуви для

пауэрлифтинга.

#### 1.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально – технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих физкультурно – оздоровительную работу, и иным условиям могут быть из расчёта: наличие спортивного зала, наличие раздевалок, душевых, наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурно – оздоровительной работой (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса» Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578) (Табл.2).

Таблица 2

##### Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
5.	Магнетница	штук	1
6.	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
2.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

## 2. Учебно-тематическое планирование

Таблица 3

### Учебно - тематическое планирование в группах спортивно-оздоровительного этапа

Содержание (Раздел)	Количество часов
Теоретическая подготовка	28
Общая физическая подготовка	58
Развитие физических качеств	48
Технико-тактическая подготовка	80
Подвижные игры	38
Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия, мероприятия ГТО	10
Контрольные испытания	14
<b>Всего:</b>	<b>276</b>

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала. Данная Программа направлена на создание условий для физического воспитания. Основными формами являются:

- групповые практические занятия по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы, спортивно-оздоровительные занятия в формате онлайн (при необходимости);
- групповые теоретические занятия в виде бесед, просмотра презентаций, мини - роликов;
- тестирование, сдача норм ГТО, контрольные срезы.

Программа является:

- по содержанию физкультурно-оздоровительной,
- по форме организации – групповой,
- по времени реализации – однолетней.

Программа направлена на: укрепление здоровья обучающихся; приобщение их к регулярным занятиям пауэрлифтингом.

- занимающимися будут достигнуты определённые спортивные результаты, соразмерные их индивидуальным способностям и уровню физического развития;
- реализация программы поможет в решении большого числа прикладных вопросов: в проведении подготовки молодёжи, связанной со службой в армии, работой в структуре МЧС и других отраслях, сохранение и поддержание здоровья, в проведении подготовки к ГТО;
- программные мероприятия станут формой профилактики асоциальных явлений;
- имидж спортивного стиля жизни людей, обучающихся на отделении пауэрлифтинга, будет узаконен как престижный.

Теоретическая подготовка в учебной нагрузке– это процесс повышения теоретических знаний занимающегося.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех двигательных качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Развитие физических качеств – это процесс обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка, вооружает обучающегося начальными знаниями и умениями а также помогает использовать их в тренировочных занятиях, спортивно-оздоровительны мероприятий и контрольных соревнованиях (таблица 3).

Объём соревновательной нагрузки для групп спортивно-оздоровительного этапа, состоит из контрольных мероприятий, позволяющих определить текущий уровень подготовленности обучающихся, а также участие и результативность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Участие в соревновательной деятельности не является обязательным для всех обучающихся. Наиболее подготовленные обучающиеся могут принимать участие в спортивно-оздоровительных, массовых спортивных мероприятиях.

Таблица 4

**План-график распределения программного материала**  
**План-график распределения программного материала**

Виды подготовки	Количество часов	Количество часов по месяцам											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	<b>28</b>	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2		2
Общая физическая подготовка	<b>58</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		2
Развитие физических качеств	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	<b>80</b>	6	6	8	8	8	4	8	8	8	6	4	6
Подвижные игры	<b>38</b>	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>10</b>	-	2	2	2	-	2	-	2	-			
Контрольные испытания	<b>14</b>	2	-	-	-	2	-	-	-	2	4	4	-
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>18</b>

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные,
- практические и теоретические занятия,
- тестирование и медицинский контроль;
- физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных образовательных организациях.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 276 часов в год (6 часов в неделю), 46 учебных недель.

Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью до 2-х академических часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Таблица 5

#### Минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп

Возрастная категория обучающихся	Количественный состав группы (человек)	Срок обучения
с 10 лет и старше	6 -12	1 год

## 4. Методическая часть

### 4.1. Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой тренировки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений индивидуальной тренировки (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап необходим для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Производится отбор поступающих для дальнейших занятий по пауэрлифтингу.

Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, что определяется *тестированием*, необходимый уровень освоения теоретических знаний и умений по основам пауэрлифтинга и общим направленностям: техника безопасности, гигиена, питание и самоконтроль. Одно из основных требований, это отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы контроля позволяют определять эффективность методики тренера и в дальнейшем скорректировать учебный план, при необходимости включать в программу упражнения, направленные на исправление допущенных ошибок занимающимися во время контрольных мероприятий.

Промежуточные:

- внутригрупповые состязания (С) включают в себя игровой элемент и проводятся с целью стимулирования активности обучающихся, повышения эмоционального фона образовательного процесса, мотивации обучающихся.
- тестирование (Т) проводится для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (уровня развития силы, выносливости, гибкости и других показателей).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год – справка по месту жительства от терапевта);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местотренировок;
- контроль за выполнением рекомендациями врача по состоянию здоровья, режиму

тренировок и отдыха.

Использование соревнований в виде контрольных испытаний и тестов. Так, как сразу обучающиеся не выступают в соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в спортивной школе. Такие соревнования как Первенство СШ (П) проводятся 2 раза в год (по троеборью /присед, жим, становая тяга/) с целью выявления сильнейших спортсменов школы. Для обучающихся участие в первенствах или любых других соревнованиях не является обязательной процедурой, они могут по желанию участвовать в соревнованиях с целью выполнения норматива, собственного рекорда или выполнения разряда.

Начало тренировочного процесса начинается с сентября месяца, где главной задачей является набор группы и ознакомление с техникой и элементами пауэрлифтинга.

#### 4.2. Материал по теоретической подготовке

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с теоретическим материалом: правилами по технике безопасности, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной, питание, гигиена спортсмена. Теоретические занятия связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная её задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать действия соперника и свои, рассчитывать вес.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 5

**Количество часов теоретической подготовки**

Виды подготовки	Количество часов	Количество часов по месяцам											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>28</b>	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2		2

Таблица 6

**Теоретическая подготовка обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа**

№	Тема занятия	
<b>1</b>	Техника безопасности и меры профилактики травм. История пауэрлифтинга в России и за рубежом.	2
<b>2</b>	Значение физической культуры и спорта в жизни человека.	2
<b>3</b>	Гигиена, закаливание, режим жизнедеятельности обучающихся	2

	пауэрлифтингом	
4	Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтера	2
5	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	2
6	Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	2
7	Место занятий. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий пауэрлифтингом	2
8	Влияние физических упражнений на организм человека	2
9	Основные сведения о строении и функциях организма человека	2
10	Понятие о врачебном контроле и самоконтроле	2
11	Особенности и режим питания обучающихся пауэрлифтингом	2
12	Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского пауэрлифтинга.	2
13	Правила, организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу	2
14	Правила, организация и проведение соревнований (жим, жим классический)	2
	<b>Всего:</b>	<b>28 часов</b>

### **Тема 1. Техника безопасности и меры профилактики травм. История пауэрлифтинга в России и за рубежом**

Основные меры безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для обучающихся пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъёму тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и её влияние на развитие пауэрлифтинга. Достижения российских троеборцев на международных соревнованиях. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

### **Тема № 2. Значение физической культуры и спорта**

Физическая культура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение пауэрлифтинга как вида спорта. Необходимость всестороннего физического развития. Понятие о здоровом образе жизни.

### **Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим жизнедеятельности обучающихся пауэрлифтингом**

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося пауэрлифтингом. Гигиена места занятий пауэрлифтингом. Значение водных процедур. Меры личной профилактики заболеваний. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Роль режима жизнедеятельности для занимающегося пауэрлифтингом (режим учёбы, отдыха, питания,

тренировки, сна; примерный распорядок дня).

#### **Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтера**

Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтера и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций пауэрлифтера. Требования к общей физической подготовке пауэрлифтера. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки пауэрлифтера. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

#### **Тема 5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге**

Основные сведения о технике пауэрлифтинга. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги. Человек как биомеханическая система. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности занимающегося пауэрлифтингом. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Движение общего центра тяжести системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

#### **Тема № 6. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Что такое ГТО. История и развитие ГТО. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **Тема № 7. Место занятий. Спортивное оборудование и инвентарь**

Основные сведения об оборудовании и инвентаре зала для занятий пауэрлифтингом.

Тренажёры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост.

#### **Тема № 8. Влияние физических упражнений на организм человека**

Влияние физических упражнений с отягощением на организм обучающихся пауэрлифтингом. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития и

нормального функционирования организма. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Специфические особенности адаптации систем организма человека под воздействием систематических занятий пауэрлифтингом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы под воздействием физических нагрузок. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### **Тема № 9. Основные сведения о строении и функциях организма человека**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная.

#### **Тема № 10. Понятие о врачебном контроле и о самоконтроле**

Понятие о врачебном контроле и его роли для оценки физического развития занимающегося пауэрлифтингом. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Значение данных врачебного контроля для определения физического развития и степени тренированности занимающегося пауэрлифтингом. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Самоконтроль: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

#### **Тема № 11. Особенности и режим питания обучающихся пауэрлифтингом**

Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

#### **Тема № 12.**

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер Российского пауэрлифтинга.

#### **Тема № 13. Тема 14**

#### **Правила, организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу**

Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике пауэрлифтинга. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы в пауэрлифтинге. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу.

### 4.3. Материал по практической подготовке

Таблица 7

#### Практическая подготовка

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Формы контроля
1	Изучение/закрепление техники выполнения упражнения «присед со штангой на плечах»	Практическое	Наблюдение, устная оценка, Первенство СШ
2	Изучение/закрепление техники выполнения упражнения «жим штанги лёжа от груди»	Практическое	Наблюдение, устная оценка, Первенство СШ
3	Изучение/закрепление техники выполнения упражнения «становая тяга»	Практическое	Наблюдение, устная оценка, Первенство СШ
4	ОФП	Практическое	Тесты
5	Развитие физических качеств элементы техники	Практическое	Техника выполнения
6	Дополнительные, подводящие упражнения, выполнение требований ГТО	Практическое	Внутригрупповые состязания

Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики. Подвижные игры и эстафеты. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) - формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей.

### Практическая подготовка

#### 4 Практическая подготовка дзюдоистов группы СОЭ

Виды подготовки	Количество часов	Количество часов по месяцам										VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Общая физическая подготовка	58	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		2
Развитие физических качеств	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	80	6	6	8	8	8	4	8	8	8	6	4	6	
Подвижные игры	38	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	
всего	224	18	20	20	20	22	18	22	22	22	14	10	16	

#### 4.4. Организационно – воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера и занимающегося, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. **Средства воспитания:**

- личный пример мастерства тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система наставничества опытных спортсменов.

Таблица 9

#### Основные физкультурно-спортивные и воспитательные мероприятия

Виды подготовки	Количество часов	Количество часов по месяцам										VI	VII	VIII
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
Физкультурные и спортивные мероприятия	10	-	2	2	2	-	2	-	2	-				
Контрольные испытания	14	-	-	-	-	2	-	-	-	2	4	4	2	

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивно-оздоровительной работы и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка). Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива включается работа по проведению походов, вечеров отдыха, оформление интернет-страниц, ведение аккаунтов и другие формы работ. Не менее важная задача в деятельности тренера-преподавателя - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. В работу тренера-преподавателя входит:

- посещение спортивных праздников и соревнований внутришкольного и городского уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Кузбасского спорта, о здоровом образе жизни, противопожарной безопасности, антитеррористической и т.д.);
- встречи с выдающимися спортсменами;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

#### **4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

На занятия занимающиеся должны приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

##### **Требования безопасности во время занятий**

Быть внимательным при перемещениях по зале.

Перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм.

Выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

После выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;
- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающихся;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным тренером.

Причины травматизма:

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших

предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям. Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний. Отсутствие периодического медицинского осмотра. Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера;

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном(тренажёрном) зале; организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

#### **4.6 Требования безопасности при проведении спортивных соревнований.**

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр, имеющих допуск-справку;
- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим; при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

## 5. Система контроля и зачетные требования

Оценка качества освоения программы производится с учетом требований контрольных, нормативов, установленных настоящим разделом Программы.

В МБУ ДО СШ «Сибиряк» ведётся учёт подготовленности путём:

- текущего и промежуточного оценивания усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке, участие и демонстрация результата на соревнованиях. Выполнение норм ГТО, согласно возрастным ступеням.

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год через программу тестирования:

1. Бег 30м.– с высокого старта, сек.

2. Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Занимающийся становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

3. Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

4. Поднятие туловища за 30 сек., кол-во раз (девочки) выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

5. Подтягивание (мальчики), количество раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подбородок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП занимающиеся сдают в начале и конце года на занятиях, согласно расписания занятий. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла. Занимающимся, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков

определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18–20 баллов

Хорошо: от 15–17 баллов

Удовлетворительно: от 12–14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Таблица 10

### Контрольные упражнения общей и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	баллы	Возраст, девушки, девочки				
			7–8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190
		4	140	150	160	170	180
		3	130	140	150	180	170
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3
4	Поднятие туловища за 30 сек, кол–во раз	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14

### Возраст, мальчики, юноши

№ п/п	упражнения	баллы	Возраст				
			7–8	9	10	11	12
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200
		4	150	160	170	180	190
		3	140	150	160	170	180
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1
4	Подтягивание, кол–во раз	5	6	8	10	12	14
		4	4	6	8	10	12
		3	2	4	6	8	10

Занимающиеся старше 12 лет сдают программу ГТО по своим возрастным ступеням.

## 6. Организация промежуточной (итоговой) аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в декабре. Итоговая аттестация проводится по окончании тренировочного года (май-июль). Практическая часть проводится в виде сдачи нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования могут быть рекомендованы к прохождению индивидуального отбора и сдаче контрольных нормативов для зачисления в

группу спортивной подготовки по виду спорта. Обучающиеся, не выполнившие требования, могут быть зачислены и заниматься в группе СОР.

### Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде опроса на тренировочном занятии; Текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в форме наблюдения и опроса.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 2) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

### Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация). Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения. Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному. Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. Основные приемы работы тренера-преподавателя: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приёма обучающимися, участие в соревнованиях предусмотрено по желанию обучающегося.

Таблица 12

### Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение Тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение/тестирование

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		инвентарь		
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование

## 7. Перечень информационного обеспечения программы

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Спортивные ресурсы в сети Интернет URL: [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index/php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index/php)
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА – <http://www.rusada.ru/>
4. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru>.
5. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL: <http://allpowerlifting.com>.
6. Интернет – ресурс «Мир пауэрлифтинга» [Электронный ресурс] URL: <http://plworld.ru>.
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и Практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

### Список литературы

1. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2024. – С.91-98.
2. Курьянович Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. – 2023. - №7. – С.11
3. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 8 (42). – С.9-11.

4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие / А.А. Бударников. – М.: РУДН, 2024.–155с.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2023.– М.: РУДН, 2023.–155с.
6. Ворожейкин О. В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (55). – 25с.
7. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1-3. / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 2023. – 53 с.
8. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире: /А.М. Горбов. – М.: АСТ, 2024. – 174 с.
9. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2021. – № 12 (58). - 40 с.
10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: /Ю. В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2024. – 23 с.
11. Журавлев И. Ю. Пауэрлифтинг / Журавлев И. Ю. // Спорт в школе.– №23 – 2023. – С. – 41.
12. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена: / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2023. – 124 с.
13. Коршунова А. В. «Пауэрлифтинг» / А.В.Коршунова. – Хабаровск: Просвещение, 2020. – 254 с.
14. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг путь к силе» / В.Л.Муравьев. – М.: «Светлана П», 2021. –187 с.
15. Муравьев В. Л. Жим лежа. 2. Универсальна жимовая система [Текст]: / В.Л.Муравьев. 2022.–200с.
16. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 150 с.
17. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2022. – 56 с.
18. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Перов. – СПб., 2021. – 24 с.

19. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом/ П.В.Петров. – Диссертация. М: из фондов РГБ, 2022 – 232 с.
20. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге:/ П. И. Рыбальский. М: из фондов РГБ, 2023 – 220 с.
21. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. – Омск, 2022 г.
22. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела / Я.Э.Якубенко. М.:– 2021.–58 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

#### **1. Компьютерные презентации по темам:**

- 1) Воспитание физических качеств спортсмена.
- 2) Сравнительный анализ техники в пауэрлифтинге.
- 3) История возникновения пауэрлифтинга как вида спорта.
- 4) Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

#### **2. Мультимедийная аудитория (компьютер, проектор)**

#### **3. Учебные фильмы**

- 1) Видеофильм: «Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания».
- 2) Видеофильм: «Развитие эмоционально-волевой сферы в пауэрлифтинге».
- 3) Видеофильм: «Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности»

4. Таблицы: «Массовый спорт», «Динамика предсоревновательного состояния», «Диагностика спортсменов», «Аспекты формирования личности спортсмена».