

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА  
Педагогический совет  
протокол № 4  
от «5» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦДТ»  
Солодухина Е.А.  
Пр. № 46 от «5» апреля 2022 г.



**Дополнительная  
общеразвивающая  
программа  
«Пауэрлифтинг»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Григорьев В.И.

Курск -2022 г

## **1. Содержание структурных компонентов дополнительной общеразвивающей программы**

1.Комплекс основных характеристик	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	6 стр.
1.3. Планируемые результаты	7 стр.
1.4. Содержание программы	7 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15 стр.
2.1. Оценочные материалы	15 стр.
2.2. Формы аттестации	15 стр.
2.3. Методические материалы	15 стр.
2.4. Условия реализации программы	16 стр.
2.5. Рабочая программа воспитания	16 стр.
2.6. Список литературы	18 стр.
Приложение 1. Календарный учебный график	20 стр.
Приложение 2. Оценочные материалы	22 стр.
Приложение 3. План воспитательной работы	23 стр.

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Современная концепция образования во главу угла ставит идею развития личности ребенка, формирование его физических способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому в значительной степени способствуют занятия пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг способствует развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных. Поэтому пауэрлифтинг представляют собой весьма удобную и работоспособную модель для развития физических качеств ребенка.

Программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

*Актуальность программы* «Пауэрлифтинг» обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. В этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Реализация программы «Пауэрлифтинг» является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как пауэрлифтинг может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой атлетики и гиревого спорта, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 -р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобнауки от 18 ноября 2015 г. №09-3242 о направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (дополнительной общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦДТ.

**Отличительная особенность пауэрлифтинга** – вариативность. Начинающему пауэрлифтеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

Преимуществом данной тренировки можно считать следующее:

- универсальность;
- разнообразие;
- сохранение и преумножение здоровья и выносливости;
- доступность.

**Адресат программы:** заниматься в объединении могут дети 10-17 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

При реализации программы учитываются возрастные психологические особенности детей.

**Младший школьный возраст (10-14 лет).** Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно-познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

**Средний школьный возраст (12-15 лет).** Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

**Старший школьный возраст (15-17 лет).** В старшем школьном возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и

потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность старшеклас-ников становится более самостоятельной. Растет и социальная активность. Ведущая педагогическая идея в работе со старшекласниками: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

**Объем и срок обучения по программе:** программа рассчитана на 3 года обучения, 144 часа в год – 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения, 216 часов – 3 год обучения, общее количество часов – 576.

**Форма обучения.** Язык преподавания – русский. Форма обучения по программе – очная. Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (выезд на соревнования, воспитательные мероприятия).

Основным элементом образовательного процесса является тренировочное занятие, которое включает в себя теорию и практику.

**Особенности организации образовательного процесса:** содержание дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» ориентировано на:

1. содействие гармоничного физического развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Программа «Пауэрлифтинг» имеет поэтапную структуру, в каждом месяце материал программы усложняется. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным учебным графиком и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей учащихся.

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

**Режим занятий:** занятия проводятся в группах.

- 1-й год обучения – 4 часа в неделю (2 раза в неделю по два часа), 144 часа в год.

- 2-й год обучения – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по два часа), 216 часов в год.

- 3-й год обучения – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по два часа), 216 часов в год.

В группе могут заниматься от 12 до 15 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.;
- овладевать системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- углублять знания в области физической культуры и спорта;
- формировать способность анализировать и систематизировать информацию;
- способствовать адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

#### **Воспитательные:**

- вырабатывать навыки коммуникативного общения и поведения в социуме;
- воспитывать трудолюбие, волю, способность к преодолению трудностей, целеустремленность, усидчивость, сосредоточенность;
- привлекать учащихся к разносторонней деятельности: досуговой, общественно-полезной;
- формировать гражданскую позицию учащихся;
- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни и т.п.

#### **Развивающие:**

- развивать образовательный интерес к спорту;
- овладевать методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- развивать потребность в саморазвитии и самосовершенствовании;
- развивать навыки дисциплины: ответственности, аккуратности и т.д.;

- развивать умение дать оценку проделанной работе путем самостоятельного анализа;
- развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

### 1.3. Планируемые результаты

#### Предметные результаты:

*учащиеся должны знать:* основные упражнения, особенности тренировок, биомеханика движений; правила участия в соревнованиях.

*должны уметь:* выполнять приседания со штангой, жим лежа, тяга становая.

#### Личностные результаты:

*должны уметь:*

- бережно обращаться с оборудованием и инвентарем;
- соблюдать правила поведения в обществе; соблюдать технику безопасности на занятиях пауэрлифтинга и вне стен детского объединения, знать правила гигиены и соблюдать их;
- проявлять активность и инициативность во время занятий пауэрлифтингом; уметь поддержать товарища и обратиться за помощью в случае необходимости;
- адекватно реагировать на замечания и критику.

#### Метапредметные результаты:

*должны уметь:*

- самостоятельно выполнять полученное задание;
- сотрудничать с товарищами – работа в паре и в группе;
- составлять план работы при помощи педагога;
- воспринимать слуховую и визуальную информацию;
- избегать конфликтных ситуаций.

### 1.4. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>
2.	<b>Основы тренировочного процесса в пауэрлифтинге.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
2.1	Освоение двигательных навыков.	6	4	2	
2.2	Аэробная тренировка.	4	0	4	
2.3	Кардио-тренировка	14	0	14	

3.	<b>Базовые упражнения.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.	<b>Силовые упражнения</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
5.	<b>Скоростно-силовая тренировка</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
6.	<b>Кардио-тренинг</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>демонстрация комплексов упражнений</b>
7.	<b>Кардио-тренинг</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>опрос</b>
7.1	Кардио-тренинг	4	0	4	
7.2	Функциональный тренинг. Развитие силовых качеств.	18	0	18	
8.	<b>Правила участия в соревнованиях.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>демонстрация комплексов упражнений</b>
9.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
2-3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>
2.	<b>Основы тренировочного процесса в пауэрлифтинге.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
2.1	Освоение двигательных навыков.	8	4	4	
2.2	Аэробная тренировка.	8	0	8	
2.3	Кардио-тренировка	18	0	18	
3.	<b>Базовые упражнения.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
4.	<b>Силовые упражнения</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	
5.	<b>Скоростно-силовая тренировка</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	



6.	Кардио-тренинг	32	2	30	демонстрация комплексов упражнений
7.	Кардио-тренинг	32	0	32	опрос
7.1	Кардио-тренинг	10	0	10	
7.2	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	22	0	22	
8.	Правила участия в соревнованиях.	18	1	17	демонстрация комплексов упражнений
9.	Участие в соревнованиях	16	0	16	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Содержание учебного плана  
1 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви. Техника безопасности, страховка и врачебный контроль.

**Раздел 2. Основы тренировочного процесса в пауэрлифтинге (24 часа).**

Тема 1. Освоение двигательных навыков (6 часов). Практика. Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Тема 2. Аэробная тренировка (4 часа). Практика. **Аэробная тренировка** – это физическая активность, при которой задействуются многие группы мышц, при этом отмечается повышенное потребление кислорода.

Тема 3. Кардио-тренировка (14 часов). Практика. Среди видов кардиотренировок выделяют следующие: бег; ходьба; езда на велосипеде; плавание; танцы, аэробика; прыжки со скакалкой; тренировки на кардиотренажерах: беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид (орбитрек), айрбайк, гребля и других; интервальное кардио с чередованием уровней сложности.

**Раздел 3. Базовые упражнения (20 часов).**

- Приседания со штангой
- Жим лежа

- Тяга становая

#### **Раздел 4. Силовые упражнения (16 часов). Практика.**

Для проработки тела используются 6 базовых упражнений, дифференцированных по мышечным группам:

*Отжимания.* Проработка мышц груди, плюс дельтовидные и трицепсы.

*Приседания.* Прокачка квадрицепсов, ягодичных мышц и икр.

*Подтягивания.* Работа над широчайшими мышцами спины, ромбовидными, трапециевидными, бицепсами и предплечьем.

*Подъемы ног.* Нагрузка на пресс, зубчатую мышцу и квадрицепс.

*Мостик.* Работаем над нижней частью спины и бицепсом бедра.

*Отжимания в стойке на руках.* Делаем акцент на трицепс, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

**Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка (16 часов). Практика.** Если для развития силы нужно, чтобы мышцы преодолевали большое сопротивление, например, поднятие тяжести, то для скорости необходимо развивать нервную систему.

- ✓ Запрыгивания на тумбу
- ✓ Смена ног в прыжке из выпада
- ✓ Прыжки из глубокого приседа
- ✓ Прыжки на носочках
- ✓ Отжимания с хлопком или подпрыгиванием

**Раздел 6. Кардио-тренинг (22 часа). Практика.** К кардиотренировкам относятся аэробные упражнения – упражнения на выносливость, увеличивающие частоту пульса и дыхания на протяжении всей тренировки. К таким упражнениям можно отнести бег, ходьбу, интервальные упражнения, велосипед, прыжки на скакалке и другое.

#### **Раздел 7. Кардио-тренинг (22 часа). Практика.**

Тема 1. Кардио-тренинг (4 часа)

- ✓ Бег с высоко поднятыми коленями
- ✓ Прыжки
- ✓ Бег на месте
- ✓ Скакалка

Тема 2. Функциональный тренинг (18 часов). Функциональный тренинг – это тренировки, построенные на основе базовых упражнений, таких как: прыжки, пробежки, подъем небольших тяжестей. Все эти упражнения являются многосуставными, поэтому здесь работают не только большие группы мышц, но и мелкие, например, стабилизаторы.

**Раздел 8. Правила участия в соревнованиях (12 часов).** Программа конкретных соревнований может быть достаточно различной, ее содержание определяется организаторами. Особенностью проведения большинства соревнований по пауэрлифтингу является то, что предстоящие упражнения не известны спортсменам, как правило, вплоть до дня проведения турнира. Это связано с основной идеей и концепцией пауэрлифтинга – максимальная функциональность тела и разносторонняя подготовка. Не зная заранее предстоящей

программы соревнований, атлет, в отличие от других схожих видов спорта – тяжелой, легкой атлетики, спортивной гимнастики и прочих, не может предусмотреть весь ход своего выступления, и поэтому вынужден совершенствовать технику, скорость выполнения и выносливость при выполнении сразу всех возможных упражнений. Соревнования по пауэрлифтингу обычно проходят в несколько этапов, каждый из которых включает в себя различные упражнения и оценивается по различным критериям. Это могут быть следующие упражнения: приседания, жим лежа, тяга становая. Засчитываются только полноценно выполненные упражнения, неполная амплитуда или неверная техника при выполнении является основанием для его незачета.

### **Раздел 9. Участие в соревнованиях (10 часов).**

Программа соревнований.

Соревнования проводятся в очной форме.

Соревнования проходят по заранее известной программе. Первым упражнением в пауэрлифтинге является приседание, затем жим лежа и заключительное - тяга становая. Для каждой дисциплины дается три подхода. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части.

- Определенные движения
- Стартовая и конечная точки движения
- Определенное количество подходов
- Определенное оборудование
- Определенный вес отягощений
- Фиксированное время работы или лимит времени
- Особенности судейства.

На протяжении учебного года учащиеся участвуют в соревнованиях, в конкурсах решения задач, проводимых согласно плану мероприятий на учебный год.

## **2-3 год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды и обуви. Техника безопасности, страховка и врачебный контроль.

### **Раздел 2. Основы тренировочного процесса в пауэрлифтинге (34 часа).**

Тема 1. Освоение двигательных навыков (8 часов). Практика. Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного

навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Тема 2. Аэробная тренировка (8 часов). Практика. **Аэробная тренировка** – это физическая активность, при которой задействуются многие группы мышц, при этом отмечается повышенное потребление кислорода.

Тема 3. Кардио-тренировка (18 часов). Практика. Среди видов кардиотренировок выделяют следующие: бег; ходьба; езда на велосипеде; плавание; танцы, аэробика; прыжки со скакалкой; тренировки на кардиотренажерах: беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид (орбитрек), айрбайк, гребля и других; интервальное кардио с чередованием уровней сложности.

### **Раздел 3. Базовые упражнения (30 часов).**

- Приседания
- Жим лежа
- Тяга становая

### **Раздел 4. Силовые упражнения (26 часов). Практика.**

Для проработки тела используются 6 базовых упражнений, дифференцированных по мышечным группам:

*Отжимания.* Проработка мышц груди, плюс дельтовидные и трицепсы.

*Приседания.* Прокачка квадрицепсов, ягодичных мышц и икр.

*Подтягивания.* Работа над широчайшими мышцами спины, ромбовидными, трапециевидными, бицепсами и предплечьем.

*Подъемы ног.* Нагрузка на пресс, зубчатую мышцу и квадрицепс.

*Мостик.* Работаем над нижней частью спины и бицепсом бедра.

*Отжимания в стойке на руках.* Делаем акцент на трицепс, трапециевидные и дельтовидные мышцы.

**Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка (26 часов). Практика.** Если для развития силы нужно, чтобы мышцы преодолевали большое сопротивление, например, поднятие тяжести, то для скорости необходимо развивать нервную систему.

- ✓ Запрыгивания на тумбу
- ✓ Скручивания корпуса
- ✓ Смена ног в прыжке из выпада
- ✓ Прыжки из глубокого приседа
- ✓ Прыжки на носочках
- ✓ Отжимания с хлопком или подпрыгиванием
- ✓ Прыжки боком через препятствие

**Раздел 6. Кардио-тренинг (32 часа). Практика.** К кардиотренировкам относятся аэробные упражнения – упражнения на выносливость, увеличивающие частоту пульса и дыхания на протяжении всей тренировки. К таким упражнениям можно отнести бег, ходьбу, интервальные упражнения, велосипед, прыжки на скакалке и другое.

### **Раздел 7. Кардио-тренинг (32 часа). Практика.**

## Тема 1. Кардио-тренинг (10 часов)

- ✓ Прыжки
- ✓ Бег на месте
- ✓ Скакалка

Тема 2. Функциональный тренинг (22 часа). Функциональный тренинг – это тренировки, построенные на основе базовых упражнений, таких как: прыжки, пробежки, подъем небольших тяжестей. Все эти упражнения являются многосуставными, поэтому здесь работают не только большие группы мышц, но и мелкие, например, стабилизаторы.

**Раздел 8. Правила участия в соревнованиях (18 часов).** Программа конкретных соревнований может быть достаточно различной, ее содержание определяется организаторами. Особенностью проведения большинства соревнований по пауэрлифтингу является то, что предстоящие упражнения не известны спортсменам, как правило, вплоть до дня проведения турнира. Это связано с основной идеей и концепцией пауэрлифтинга – максимальная функциональность тела и разносторонняя подготовка. Не зная заранее предстоящей программы соревнований, атлет, в отличие от других схожих видов спорта – тяжелой, легкой атлетики, спортивной гимнастики и прочих, не может предусмотреть весь ход своего выступления, и поэтому вынужден совершенствовать технику, скорость выполнения и выносливость при выполнении сразу всех возможных упражнений. Соревнования по пауэрлифтингу обычно проходят в несколько этапов, каждый из которых включает в себя различные упражнения и оценивается по различным критериям. Это следующие упражнения: приседания, жим лежа, тяга становая. Засчитываются только полноценно выполненные упражнения, неполная амплитуда или неверная техника при выполнении является основанием для его незачета.

## **Раздел 9. Участие в соревнованиях (16 часов).**

Программа соревнований.

Программа соревнований.

Соревнования проводятся в очной форме.

Соревнования проходят по заранее известной программе. Первым упражнением в пауэрлифтинге является приседание, затем жим лежа и заключительное - тяга становая. Для каждой дисциплины дается три подхода. Формат соревновательных комплексов включает следующие составные части.

- Определенные движения
- Стартовая и конечная точки движения
- Определенное количество подходов
- Определенное оборудование
- Определенный вес отягощений
- Фиксированное время работы или лимит времени
- Особенности судейства.

На протяжении учебного года учащиеся участвуют в соревнованиях, в конкурсах решения задач, проводимых согласно плану мероприятий на учебный год.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Оценочные материалы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в декабре и апреле месяце), определяет уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам (по результатам «ориентировочных показателей физической подготовленности»).

### 2.2. Формы аттестации, формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Мониторинг эффективности реализации программы осуществляется с помощью стартового и текущего контроля, соревнований. Соревнования проводятся 2 раза в год, в каждом полугодии.

#### **Формы мониторинга:**

- участие в соревнованиях.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

*Организационный этап* – подготовка учащихся к работе, активизация внимания, создание рабочего настроения.

*Проверочный этап* – проверка готовности к тренировке.

*Основной этап* – тренировка.

*Контрольный этап* – тренировка.

*Итоговый этап* – подведение итогов, оценка занятия и его результатов.

#### **Педагогические технологии, используемые в процессе обучения:**

- технология коллективного взаимообучения;
- технология модульного обучения;
- технология дистанционного обучения;
- технология группового обучения;
- лично-ориентированные технологии;
- технологии индивидуализации и дифференциации обучения;
- ИКТ - технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

### 2.3. Методические материалы

Разделы программы	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы контроля
1 год обучения					

1. Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок. Меры безопасности	беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, репродуктивный	Коц. Я.М. - "Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры"	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	Наблюдение, демонстрация комплексов упражнений
2. Виды и способы передвижений. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие	Наглядные	Презентация PowerPoint	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	Беседа, демонстрация комплексов упражнений
3. СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения	Беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные методы	О.О.Борисова - "Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации", 2007 г.	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	Беседа, демонстрация комплексов упражнений
4. Прыжковый комплекс табата. ОРУ.	Беседа, дискуссия, видеурок практическое занятие	Словесные, наглядные, метод игры	Спортивная литература	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	Беседа, выполнение заданий
5. Средства и методы развития силы.	Беседа, видеурок практическое занятие	Словесные, наглядные, практический метод	Атлетизм. Научно-методический сборник	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	демонстрация комплексов упражнений
6. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища. ОРУ.	Лекция, видеурок практическое занятие	Словесные, наглядные, практический метод	"Как правильно адаптировать задания: систематизированная методика составления программы Пауэрлифтинг"	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	демонстрация комплексов упражнений
7. Правила участия в соревнованиях	Презентация	Словесные, наблюдение	Презентация PowerPoint	Гантели, маты, скакалка, грифы, диски.	демонстрация комплексов упражнений

#### **2.4. Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение.**

Обучение кпауэрлифтингу проводится в специализированном зале. Помещение для занятий должно быть укомплектовано спортивным инвентарем: маты, гантели, грифы, диски, гири.

#### ***Кадровое обеспечение.***

Педагог, реализующий данную программу должен иметь соответствующее образование, обладать знаниями в области физической культуры и спорта.

#### ***Методическое обеспечение.***

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Для успешной реализации необходим проветриваемый зал с хорошим освещением, настенных зеркала, музыкальный центр (аудиоматериалы с фонограммами), коврики.

### **2.5. Рабочая программа воспитания**

Пауэрлифтинг является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как пауэрлифтинг может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой атлетики и гиревого спорта, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

#### **Цель программы:**

создание условий для формирования, становления и развития личности обучающегося.

#### **Задачи программы:**

- укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю, приобщение к народным традициям;
- формирование экологической культуры;
- формирование и развитие трудовых умений и навыков.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные результаты:*

- познавательный интерес к новому;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира.

##### *Метапредметные результаты:*

##### *Познавательные:*

- умение строить сообщения в устной форме;
- ориентирование на разнообразие способов решения задач.

##### *Коммуникативные:*

- допущение возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формирование собственного мнения и позиции;



- задавать вопросы;
- использование речи для регуляции своего действия.

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для педагогов**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры». – М.: ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
7. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система пауэрлифтинг. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
8. Сайкина Е.Г. Пауэрлифтинг в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;

### **Список литературы для учащихся**

11. Правила вида спорта Пауэрлифтинг. Москва 2019г.
12. Атлетизм. Научно-методический сборник. Выпуск 2, 1989г.



		<b>Раздел 6. Кардио-тренинг</b>	2	4	2	2	4	2	2	2	2		
		<b>Раздел 7. Кардио-тренинг</b>	2	4	2	2	4	2	2	2	2		
		<b>Раздел 8. Правила участия в соревнованиях</b>		2	2	2		2	2	2			
		<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>144 ч.</b>	

Количество часов по программе 2-3 г.о: 216 (теория – 10 часов, практика – 206 часа)

Срок реализации программы: 3 года

Начало учебного года: 1 сентября 2022 г.

Доукомплектование групп: с 02.09 – 08.09.2022 г.

Начало занятий: 10.09.2022 г.

Каникулы: 30.12.2022 – 12.01.2023 г.

Окончание учебного года: 25.05.2023 г.

Всего учебных недель: 36

Год обучения по программе	№ группы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	режим занятий	место проведения
			Количество часов: 216, в т.ч. теория – 10 часов, практика – 206 часов										Филиал ЦДТ
2-3 г.о.	№2, №3	<b>Промежуточная аттестация</b>				2					2		
		<b>Соревнования</b>		2	2	2	2	2	2	2	2		
		<b>Разделы учебного плана:</b>											
		<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	2										
		<b>Раздел 2. Основы тренировочного процесса в пауэрлифтинге</b>	4	4	4	4	2	4	4	4	4		
		<b>Раздел 3. Базовые упражнения</b>	4	2	4	4	2	4	2	4	4		

		Раздел 4. Силовые упражнения	2	4	4	4	4	2	2	2	2		
		Раздел 5. Скоростно-силовая тренировка	2	4	4	4	4	2	2	2	2		
		Раздел 6. Кардио-тренинг	2	4	4	4	2	4	4	4	4		
		Раздел 7. Кардио-тренинг	2	4	4	4	2	4	4	4	4		
		Раздел 8. Правила участия в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2			
		<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216 ч.</b>	

## Приложение 2

### Оценочные материалы

Упражнение, навык	«Удовлетворительно»		«Хорошо»		«Отлично»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скакалка, 30 сек.	30 раз	30 раз	40 раз	40 раз	50 раз	50 раз
Приседания, 50% собственного веса	10 раз	10 раз	15 раз	15 раз	20 раз	20 раз
Планка	30 сек.	30 сек.	45 сек.	45 сек.	60 сек.	60 сек.
Подтягивания (девочки с резиной)	5 раз	1 раз	7 раз	3 раза	10 раз	5 раз
Отжимания	10 раз	5 раз	15 раз	10 раз	20 раз	15 раз

## Приложение 3

### План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Сбор учащихся. Проведение инструктажа по ТБ, правилам поведения во время занятий и гигиене учащихся.	сентябрь
2.	Родительское собрание.	сентябрь
3.	Беседа о предупреждении правонарушений среди детей и подростков	октябрь
4.	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства, участие в городском мероприятии.	01-02.11
5.	Участие в мероприятии своего образовательного учреждения, посвященном Дню неизвестного солдата.	02.12.
6.	Участие в мероприятиях своего образовательного учреждения в Новогодней программе для учащихся.	28.12.
7.	Оздоровительно-профилактическая беседа о профилактике простудных заболеваний.	29.12.
8.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества.	22.02.
9.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню 8-марта.	07.03.
10.	Родительское собрание.	апрель
11.	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Великой Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	май