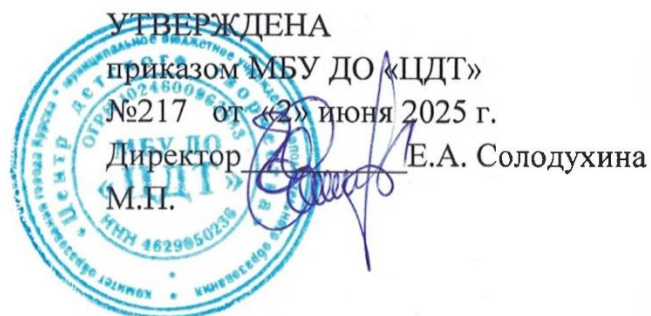


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы – 2 года

Разработал:
Федоров Олег Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	5
1.3.Задачи программы.....	5
1.4.Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Оценочные материалы.....	11
2.4. Формы аттестации.....	12
2.5. Методическое обеспечение.....	13
2.6. Условия реализации программы	15
3. Рабочая программа воспитания.....	16
4. Календарный план воспитательной работы.....	18
5. Список литературы.....	19
6. Приложения.....	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) – популярный вид спорта среди детей и современной молодежи. Занятие пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать силовую выносливость и многие другие, полезные физические и

психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Это делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и защите интересов России.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Новизна

Содержание программы «Пауэрлифтинг» имеет не только материалы силового троеборья, но занятия армрестлинг, основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Изучение вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактических приемов. Важным условием выполнения программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования.

В процессе реализации программы обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности, а также, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Отличительные особенности программы в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Классификация программы

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности – базовый

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 12 до 14 лет, желающую укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

Объем программы –144 часа в год.

Итого 288 часов

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

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания 2 раза в неделю по 2 x45 часа с 10 минутным перерывом между занятиями.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Наполняемость учебных групп: 15 человек.

Форма организации образовательного процесса: очная, дистанционная

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом с учетом возраста, уровня общефизической подготовленности и наличия медицинской справки. Основные приемы работы педагога: демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

1.2. Цель программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

1.3. Задачи программы

Задачи:

образовательные:

- формировать базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
- изучить правила безопасности во время занятий;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать культуру общения и коллективного взаимодействия;
- воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенствование в дальнейшем.

развивающие:

- развивать общефизические и специальные качества;
- развивать устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать средствами вида спорта индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- развивать функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

1.4. Содержание программы 1-2 год обучения

Введение(2ч.)

Теория (1ч.): «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика(1ч.): входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка(36ч.)

1.1. Тема «Ходьба» (6ч.)

Теория(1ч.): Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика(5ч.): Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег» (12ч.)

Теория(1ч.): Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика(11ч.): Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения» (14ч.)

Теория(2ч.): Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика(12ч.): Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке» (4ч.)

Практика(4ч.): Роль самостоятельной работы для физического развития. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка(36ч.)

2.1. Тема «Прыжки» (4ч.)

Теория(1ч.): Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика(3ч.): Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения» (4ч.)

Теория(1ч.): Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика(3ч.): Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика» (7ч.)

Теория(1ч.): Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика(6ч.): Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры» (4ч.)

Теория(1ч.): Техника выполнения висов и упоров.

Практика(3ч.): вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание» (4ч.)

Теория(1ч.): Техника выполнения подтягивания.

Практика(3ч.): Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесия» (3ч.)

Теория(1ч.): Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика(2ч.): Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры» (10ч.)

Теория(1ч.): Правила проведения подвижных игр.

Практика(9ч.): Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга (39ч.)

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии» (10ч.)

Теория(3ч.): Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика(7ч.): Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа» (14ч.)

Теория(3ч.): Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика (11ч.): Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Французский жим» (15ч.)

Теория (4ч.) : понятие «Французский жим»

Практика (11ч.): Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

Раздел 4. Медицинский контроль (9ч.)

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр» (9ч.)

Теория(1ч.): Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика(8ч.): Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль (4ч.)

5.1 Тема «Промежуточная аттестация» (4ч.)

Теория(2ч.): Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика(2ч.): Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Соревнования (16ч.)

Участие в муниципальных, областных, всероссийских соревнованиях.

Итоговое занятие (2ч.)

Теория(1ч.): Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика(1ч.): Оценка техники выполнения упражнений.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны **знать**:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
2. Приемы и методы контроля физической нагрузки;
3. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
4. Историю развития пауэрлифтинга.
5. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Выполнять упражнения под контролем педагога.

Владеть:

1. Начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренными программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, предъявляемые к обучающимся.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

«Высокий» - ответ обучающегося демонстрирует точное понимание задания. Все материалы имеют непосредственное отношение к теме; источники цитируются правильно; используется информация из достоверных источников. Упражнения выполняются технически правильно.

«Средний» - ответ обучающегося включает использование как материалов, имеющих непосредственное отношение к теме, так и материалов, не имеющих отношение к ней; используется ограниченное количество источников. Не вся информация взята из достоверных источников. Недостаточно выражена собственная позиция и оценка информации. Упражнения выполняются технически правильно.

«Низкий» - ответ обучающегося включает использование материалов, не имеющих непосредственного отношения к теме; используется один источник. Случайная подборка материалов; не делаются попытки проанализировать информацию, не дается четкого ответа на поставленные вопросы. Выполнение упражнений с нарушением техники исполнения.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	№1	10.09	25.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября, 1 – 9 января, 23 февраля, 8 марта, 9 мая	Декабрь – апрель
2	№2	10.09	25.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября, 1 – 9 января, 23 февраля, 8 марта, 9 мая	Декабрь – апрель

2.2. Учебный план

1-2 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:	
			Теория	Практика

	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	36	4	32	
1.1	Ходьба	6	1	5	Наблюдение
1.2	Бег	12	1	11	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	4	-	4	Наблюдение
II	Раздел Специальная физическая подготовка	36	7	29	
2.1	Прыжки	4	1	3	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	1	3	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	7	1	6	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	4	1	3	Наблюдение
2.5	Подтягивания	4	1	3	Наблюдение
2.6	Равновесия	3	1	2	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
III	Раздел Основы техники	39	10	29	
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	10	3	7	Соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	14	3	11	Соревнования
3.3	Изучение «Французский жим»	15	4	11	Соревнования
IV	Раздел Медицинский контроль	9	1	8	
4.1.	Углубленный медицинский осмотр	9	1	8	Медицинское обследование
V	Раздел Педагогический контроль	4	2	2	
	Промежуточная аттестация	4	2	2	Контрольные теоретических знаний, практических умений, сдача контрольных испытаний
VI	Соревнования(16ч.)	16	-	16	
	Итоговое занятие	2	1	1	
	ИТОГО	144	26	118	

2.3. Оценочные материалы

Механизм оценивания образовательных результатов

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (оценка теоретических знаний и выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Тестирование по теоретической подготовке

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

истории развития вида спорта;

месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

правила вида спорта;

о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

основах спортивного питания;

требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Практическая подготовка

Таблица 3

							сдано	не сдано
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет		
Быстрота	Бег на 30 м	9,0	8,0	10	9,0	9,0	1	0
Координация	Челночный бег 3х10м	13с	9	15	11	11	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	-	-	-	-	-	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	-	1	-	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	-	-	2	5	5		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	3	7	3	6	6	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	3	-	-	-	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70	120	70	120	120	1	0

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или спортивном зале с высокого старта; количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); обучающийся со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или спортивном зале с высокого старта.
- 4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
- 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): обучающийся, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту обучающегося.
- 7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в спортивном зале; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;
- 8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

2.4. Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий: начальный контроль (сентябрь), проводится в форме *входной диагностики* психологического состояния и уровня мотивации; текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения.

формы предъявления и демонстрации образовательных результатов- участие в соревнованиях различного уровня.

итоговый контроль (промежуточная аттестация) 2 раза в учебном году (декабрь, апрель-май) проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний, сдачи контрольных нормативов.

Формы промежуточной аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование в Центре медицинской профилактики в начале учебного года и, затем, ежемесячно перед участием в соревнованиях различного уровня;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

2.5. Методические материалы

- особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме, возможно дистанционное обучение.

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) **и воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

- формы организации образовательного процесса: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Формы занятий:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций специалистов по темам, изложенным в программе
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;
- подвижные игры;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях.
- **занятия строятся по дидактическим принципам:** доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д.Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении сложных физических упражнений).
- **педагогические технологии:** здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть. Состоит из построения, приветствия, оглашение темы занятия, техники безопасности, разминки и растяжки.
- Основная часть занятия. Работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой в соответствии с календарным учебным графиком).
- Заключительная часть занятия. Заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц). Подведение итогов занятия.

дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы)
- картинный (фотоматериалы выступлений спортсменов, выпускников)
- звуковой (музыка для тренировок)
- смешанный (учебные фильмы, видеозаписи выступлений)
- дидактические пособия (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

Методическое обеспечение*Таблица 4*

№	Название раздела, темы	Дидактический и методический материал
	Введение	План-конспект, справочные материалы
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа
V.	Педагогический контроль	Практическая работа План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь
	Итоговое занятие	Практическая работа План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь
	Соревнования	спортивный инвентарь

2.6. Условия реализации программы**Материально-техническое обеспечение**

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося

Таблица 5

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единицы измерения
1	Помост тяжелоатлетический	комплект
2	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3	Весы до 200 кг	штук
4	Магнезница	штук
5	Зеркало настенное 0,6х2	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
2	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект

3	Кушетка массажная	штук
4	Маты гимнастические	штук
5	Перекладина гимнастическая	штук
6	Плинты для штангистов	пар
7	Скамейка гимнастическая	штук
8	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
9	Стеллаж для хранения гантелей	штук
10	Стенка гимнастическая	штук
11	Стойки для приседания со штангой	штук
12	Секундомер	штук
13	Специализированные поручни	пара

- Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

- Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

3. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса обучающихся. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у детей должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий педагога дополнительного образования на сознание, чувства и поведение обучающихся должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для педагога дополнительного образования важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств обучающихся.

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

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая, представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Задачи:

1. Воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, настойчивости, организованности, требовательности к себе, стойкости, инициативности и самостоятельности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, упорство в достижении цели, выдержка и самообладание;

2. Воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объемов интенсивных тренировочных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование нравственных качеств - воспитание у обучающихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению;

- проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим;
- развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности Центра.

Основными формами воспитательной работы являются:

- Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
- Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.
- Создание традиций детского объединения (поощрение, награждение, торжества).
- Работа с родительским комитетом.
- Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- Личный пример педагога дополнительного образования (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).
- Педагогическое мастерство педагога дополнительного образования.
- Формирование и укрепление детского коллектива обучающихся и педагогов дополнительного образования Центра, участие всех в деятельности коллектива.
- Наставничество в отношениях старших к младшим.
- Активное моральное стимулирование обучающихся.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
Воспитательные мероприятия в детском объединении				
октябрь	Воспитательное мероприятие	Дни безопасности в ЦДТ	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Месячник борьбы с наркоманией и табакокурением	Филиал МБУ ДО «ЦДТ»	
мая				
Участие обучающихся в воспитательных мероприятиях учреждения				
ноябрь	Воспитательное мероприятие	Праздник «Люблю тебя, моя Россия!»	МБУ ДО «ЦДТ»	
март	Воспитательное мероприятие	Праздник, посвященный Дню единения России и Крыма	МБУ ДО «ЦДТ»	
апрель	Воспитательное мероприятие	Видеомост «Мы дружной славянской сильны», посвященный Дню единения народов Беларуси и России	МБУ ДО «ЦДТ»	
Май	Итоговый праздник	«Возьмем в дорогу увлеченность»	Дворец Молодежи	
Участие обучающихся в городских воспитательных мероприятиях				
сентябрь	ГВП «Мы Куряне»	Этапная игра «Овеянный славой мой город родной» в форме «Что? Где? Когда?»	МБУ ДО «ЦДТ»	
декабрь	ГВП «Мы Куряне»	Экскурсия на мемориал «Памяти павших в годы ВОВ 1941-1945» или музей Курской битвы	Мемориал павших воинов, музей Курской битвы	
февраль	ГВП «Содружество»	Участие в концерте «Защитники Отечества» (показательные выступления)	«ОБУССОКО» Курский дом-интернат ветеранов войны и труда	
апрель	ГВП «Улыбайся! Радуйся! Живи!»	Участие в экологическом празднике «Азбука здоровья»	МБУ ДО «ЦДТ»	
июнь	Оздоровление детей	Формирование профильного отряда из талантливых обучающихся «Созвездие талантов»	МБУДО ДООЦ имени У. Громовой	

Участие обучающихся в международных мероприятиях				
Июнь-июль	ГВП «Содружество»	Участие в работе международного лагеря дружбы детей славянских народов «Крінічка»	г. Рогачев, республика Беларусь	
Работа с родителями				
Реализация программы по работе с родителями «Семья- важнейший институт воспитания» - в течение учебного года				
сентябрь	Родительское собрание	Правила обучающихся детского объединения «Пауэрлифтинг». Техника безопасности. Родительский комитет.	МБОУ СОШ №43	пдо
Октябрь-декабрь, январь-апрель	Консультации для родителей	По интересующим вопроса. Привлечение родителей к участию в образовательной деятельности детского объединения. Участие в совместных творческих делах. Ориентация родителей на оказание спонсорской помощи детскому объединению.	МБОУ СОШ №43	пдо
май	Родительское собрание	Окончание учебного года. План работы в летний период.	МБОУ СОШ №43	пдо

5. Список литературы

Для педагога

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год
4. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год
7. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
9. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
10. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>
3. <http://www.heida.ru>
4. <http://www.wsport.free.fr>
5. <http://www.shatoy.borda.ru>

Для учащихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

**Календарно-тематическое планирование
на 2025-2026 учебный год
первый год обучения**

Дата план	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Место проведения
сентябрь	Пауэрлифтинг. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности.	2	Вводное	Спортивный зал, стадион
	Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося.	1		
	Роль самостоятельной работы для физического развития.	2		
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,25	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.	0,25		
	Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,25		
	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом.	0,25		
	Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
	Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2		
	Понятие «гиперэкстензия». Техника выполнения.	1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	1		

	Понятие «французский жим». Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1		
	Назначение медицинских осмотров обучающихся. Правил а поведения в медицинском учреждении	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Бег. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа по физической подготовке.	1 2 2 0,25	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Ориентирование и строевая подготовка. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		
	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом.	0,5		
	Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
	Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
	Гиперэкстензия. Техника выполнения.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2		
	Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1		
	Правила поведения в медицинском учреждении. Углубленный медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Проведение соревнований внутри группы	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
ноябрь		5,5	Комбинированное	

	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Бег. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Роль самостоятельной работы для физического развития.	1 2 2 0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом. Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Понятие «гиперэкстензия». Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности. Понятие «французский жим». Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1,5 3 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Правила поведения в медицинском учреждении. Углубленный медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Проведение соревнований внутри детского объединения	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Роль самостоятельной работы для физического развития.	1 2 2 0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		
	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание широким хватом.	0,5		
	Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
	Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
	Гиперэкстензия. Техника выполнения.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом.	3		
	Страховка. Техника безопасности.			
	Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2		
	Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр перед соревнованиями	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Проведение соревнований внутри группы, детского объединения, участие в соревнованиях	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Промежуточная аттестация	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2		
	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2		
	Самостоятельная работа для физического развития.	0,25		
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		0,5		

	Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		
	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	0,5		
	Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	1		
	Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.			
	Гиперэкстензия. Техника выполнения.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения жима лежа. Жим лежа широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2		
	Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1		
	Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Проведение соревнований, участие в соревнованиях	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2		
	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2		
	Самостоятельная работа для физического развития.	0,25		
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		

	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	0,5		
	Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
	Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
	Гиперэкстензия. Техника выполнения.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом.	2		
	Страховка. Техника безопасности.	1		
	Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
	Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1		
	Участие в соревнованиях различного уровня	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2		
	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2		
	Самостоятельная работа для физического развития.	0,25		
	Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
	Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
	Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		
	Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	0,5		
	Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
		1		

Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.			
Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	1,5 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1		
Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
Участие в соревнованиях различного уровня	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	1 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа для физического развития.	2 0,25		
Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	0,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	0,5		
Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	0,5		
Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	0,5		
Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	0,5		
Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	0,5		
Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1		
Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	1,5 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1		
Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
Участие в соревнованиях различного уровня	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа для физического развития.	1 2 2 0,25	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом. Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1,5 2 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1	Медицинское обследование	Центр медицинской профилактики

	Участие в соревнованиях различного уровня	2	соревнования	Спортивный зал, стадион
	Промежуточная аттестация	2	Тестирование ЗУН. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал, стадион
	Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации. Оценка техники выполнения упражнений.	2	Конкурсно-игровая программа	Спортивный зал, стадион

Оценочные материалы

Оценочные материалы по теоретической подготовке в форме тестирования

Основы спортивной подготовки

Понятие о тренировочной нагрузке.

Основные средства спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии

Дыхание.

Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Режимы питания, регулирование веса обучающегося.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня для обучающихся. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни

Оптимальный режим дня.

Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль.

Влияние вредных привычек на организм.

Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магnezия (урна для магnezии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару.

Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

Общая и специальная физическая подготовка в форме сдачи контрольных нормативов

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности.

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

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

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

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой;

с гимнастической палкой;

с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине, на гимнастической стенке

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

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние ;приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Основы техники

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Приседание.

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

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

Жим лежа.

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

Тяга.

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

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.