

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: 10-17 лет
Срок реализации программы – 3 года

Разработал:
Григорьев Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	6
1.3.Задачи программы.....	6
1.4.Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.Календарный учебный график.....	13
2.2. Учебный план.....	13
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Формы аттестации.....	15
2.5. Методическое обеспечение.....	16
2.6. Условия реализации программы	18
3. Рабочая программа воспитания.....	18
4. Календарный план воспитательной работы.....	19
5. Список литературы.....	20
6. Приложения.....	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1. • 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);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. 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»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. 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»;
7. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
8. 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.
9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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.

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.

Уровень программы – базовый.

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 овладеваю (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 старшеклассников становится более самостоятельной. Растет и социальная активность. Ведущая педагогическая идея в работе со старшеклассниками: 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.

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 до 15 человек.

Форма организации образовательного процесса. 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 обще развивающей 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.

1.2. Цель программы

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

1.3. Задачи программы

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.

1.4. Содержание программы

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
- ✓ Скалка

Тема 2. Функциональный тренинг (18 часов). Функциональный тренинг – это тренировки, построенные на основе базовых упражнений, таких как: прыжки, пробежки, подъём 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 движении
- 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.

Содержание программы 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, подъём 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 движений
- 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.

1.5. 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 1

№ п/ п	Груп- па	Год обу- че- ния	Дата начал- а заня- тий	Дата окон- чания заня- тий	Ко- личе- ство учеб- ных недел- ь	Коли- чество учеб- ных дней	Ко- ли- чество учеб- ных часов	Режим занятий	Нерабо- чие празд- ничные дни	Сроки provе- дения проме- жуточ- ной ат- теста- ции
1	№1	2	10.09	25.05	36	144	216	3 раза в неделю по 2 часа	4 ноября, 1 – 9 января, 23 февраля, 8 марта, 9 мая	Декабрь апрель
2	№2	2	10.09	25.05	36	144	216	3 раза в неделю по 2 часа	4 ноября, 1 – 9 января, 23 февраля, 8 марта, 9 мая	Декабрь апрель

**2.2. Учебный план
1 год обучения**

Таблица 2

№ п/п	Наименование раз- дела, темы	Количество часов			Формы атте- стации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Основы трениро- вочного процесса в пауэрлифтинге.	24	4	20	
2.1	Освоение двига- тельных навыков.	6	4	2	
2.2	Аэробная трени- ровка.	4	0	4	
2.3	Кардио-тренировка	14	0	14	

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

**Учебный план
2-3 год обучения**

Таблица 3

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

5.	Скоростно-силовая тренировка	26	0	26	
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	
ВСЕГО ЧАСОВ		216	10	206	

2.3. 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»).

2.4. Формы аттестации

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;

- личностно-ориентированные технологии;
- технологии индивидуализации и дифференциации обучения;
- ИКТ - технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

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)
- картины (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
1 .	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок. Меры безопасности	Коц. Я.М. - "Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры"
2 .	Виды и способы передвижений. Развитие координационных способностей.	Презентация PowerPoint
3 .	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения	О.О.Борисова - "Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации", 2007 г.
4 .	Прыжковый комплекс табата. ОРУ.	Спортивная литература
5 .	Средства и методы развития силы.	Атлетизм.Научно-методический сборник

6 .	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища. ОРУ.	"Как правильно адаптировать задания: систематизированная методика составления программы Пауэрлифтинг"
7 .	Правила участия в соревнованиях	Презентация PowerPoint

2.6. 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.

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 необходимо проветриваемый зал с хорошим освещением, настенных зеркала, музыкальный центр (аудиоматериалы с фонограммами), коврики.

- 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

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.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

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

11.	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Великой Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	май	пдо
-----	--	-----	-----

5. Список литературы

Список литературы для педагогов

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

Список литературы для учащихся

1. Правила вида спорта Пауэрлифтинг. Москва 2019г.

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

Таблица 6

№ п/п	Дата план	Дата факт	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. Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Роль самостоятельной работы для физического развития.	2 2 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
			Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом. Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	2 2 2 2 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.			
		Понятие «гиперэкстензия». Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности. Понятие «французский жим». Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Назначение медицинских осмотров обучающихся. Правила поведения в медицинском учреждении	2	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
		Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Бег. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа по физической подготовке.	2 2 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Ориентирование и строевая подготовка. 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.	2 2 2 2 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2 2 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.			
		Правила поведения в медицинском учреждении. Углубленный медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
		Проведение соревнований внутри группы	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		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.	2 2 2	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.	2 2 2 2 2 2 2 2	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.	2 1 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Правила поведения в медицинском учреждении. Углубленный медицинский осмотр	2	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.	2 1 2	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 широким хватом. Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2 1 2 2 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2 1 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр перед соревнованиями	2	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. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа для физического развития.	1 2 1 2	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.	2 2 2 1 2 2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2		
		Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа широким хватом. Страховка. Техника безопасности. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	1 2 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	2	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
		Проведение соревнований, участие в соревнованиях	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 1	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.	1 1 1 1 1 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 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		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 1	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.	1 1 1 1 1 1 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Гиперэкстензия. Техника выполнения. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	1 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

		Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.			
		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. Обще развивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа для физического развития.	1 2 1	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.	1 1 1 1 1 1 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 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		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 1 2 1	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.	1 1 1 1 1 1 1 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 1 1	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр	1	Комбинированное	Центр медицинской профилактики
		Участие в соревнованиях различного уровня	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
		Промежуточная аттестация	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион

			Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации. Оценка техники выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Спортивный зал, стадион
--	--	--	--	----------	-----------------	-------------------------

Приложение 2

Оценочные материалы

Таблица 7

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