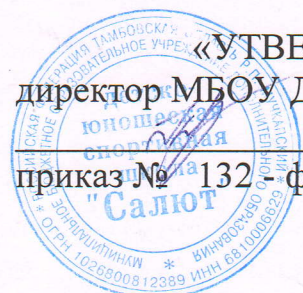


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «Салют»**

Принята на педагогическом  
совете МБОУ ДО ДЮСШ  
«Салют» протокол № 1  
от 28.08.2024г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
директор МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»  
А.Н. Горбунов  
приказ № 132 - ф от 02.09.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пауэрлифтинг» (базовый уровень).**

Возраст обучающихся – 10 -18 лет  
Срок реализации программы – 3 год

Автор-составитель:  
Крыжановский Олег Петрович  
инструктор по физической культуре  
МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

р.п. Мучкапский 2024

## Содержание

Содержание	2
Информационная карта	3
I. Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы. Учебный план	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	14
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	14
2.1 Календарный учебный график	14
2.2. Система контроля и зачетные требования комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	15
2.3. Оценочные материалы программы.	15
2.4 Перечень информационного обеспечения программы	18

## Информационная карта

Ф.И.О. педагога	Крыжановский Олег Петрович
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	общая физическая подготовка (пауэрлифтинг)
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	начальное и среднее общее образование
Формы реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	3 год

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы спортивной подготовки атлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа дает возможность привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность программы.** Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Пауэрлифтинг доступен всем, заниматься им можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этого вида спорта покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в избранном виде спорта, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Пауэрлифтинг, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих:** Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе примерных типовых программ для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ. Программа рассчитана на более полное изучение данного вида спорта. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

Цель программы: привлечение максимального возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям пауэрлифтингом.

Задачи программы:

- формирование знания в области физической культуры и спорта;
- обучение технике упражнений;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- развитие физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств;

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу в МБУДО ДЮСШ «Салют» (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, самостоятельная работа. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в зависимости от уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа рассчитана для детей 10-18 лет.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга и выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий этап обучения.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий составляет 6 часов в неделю - 3 раза по 90 мин.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом (Таблица 3), рассчитанным на 52 недели.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники тяжелоатлетических упражнений;
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;
- воспитание моральных и волевых качеств;

--приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера;

-выполнение нормативов ОФП и СФП.

Таблица 1

**Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной**

**Подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	20	6	Прирост показателей ОФП

Таблица 2

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная аттестация учащихся.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 представлен учебный план с расчетом на 52 недели. В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, тренерская и судейская практика), промежуточная аттестация, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Таблица 3

**Учебный план тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Год обучения/Часы		
		1 год	2 год	3 год
1	теоретическая подготовка	16	13	10
2	физическая подготовка	96	96	96
2.1	Общая физическая подготовка	61	50	45
2.2	Специальная физическая подготовка	35	46	51
3.	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>
3.1	Техническая и тактическая подготовка	137	137	137
3.2	Контрольные нормативы	4	4	4
3.3	Тренерская и судейская практика	4	4	4
3.4	Соревнования	4	4	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	16	16	16
5.	Самостоятельная работа	31	34	37
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основным средствам восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству и проведению соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

#### 1.3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице

5.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

**План теоретической подготовки в спортивно-оздоровительной группе**

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2
4	Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности	2
5	Гигиенические знания, умения, навыки	2
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	3
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	3
Итого часов		16

***История развития пауэрлифтинга***

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

***Правила соревнований по пауэрлифтингу***

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов.



Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### ***Основы спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом***

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.

### ***Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию***

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., подставки. Медицинские весы. Специализированный помост. Гимнастические маты, палки, скакалки. Брусья параллельные. Перекладина высокая и низкая. Гимнастическая стенка. Видеомагнитофон. 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**

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

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

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

3. 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

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

-упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением 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).

4.Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

5. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

6. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для мышц ног: жим ногами, приседания, приседания со штангой, выпады со штангой, жим ногами и т.д.;
2. Упражнения для мышц спины: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на шведской стенке и т.д.;
3. Упражнения для мышц рук: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, подтягивание, отжимание и т.д.;
4. Упражнения для мышц плечевого пояса: упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и т.д.

### **Избранный вид спорта**

#### **Технико-тактическая подготовка**

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

#### ***Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге***

##### **Техника приседания.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация.

##### **Техника жим лежа.**

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация.

##### **Техника тяги.**

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём

штанги с помоста.

### **Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге**

#### **Приседание.**

Техника ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Техника вставание из подседа. Техника постановки штанги на стойки.

#### **Жим лежа.**

Техника подъема штанги от груди. Техника положения рук, ног и туловища на старте. Техника фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

#### **Развитие специфических качеств троеборца**

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

**Приседание:** приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе; полуприседания с большим весом; приседания с прыжками; приседания с широкой и узкой расстановкой ног; приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа; приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

**Жим лежа:** жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**Тяга:** тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

### **Тренерская и судейская практика**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Терминология пауэрлифтинга и применение ее в занятиях.
2. Построение, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия).
5. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Правила соревнований.
8. Судейство соревнований.
9. Протоколы соревнований.
10. Ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов спортивного тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

### **Врачебный контроль**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости,

решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подачи и т.д.

Лёгкая 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, подскоки.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

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

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

### **Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

Требования к тренерско-преподавательскому составу: в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходиться на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

*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 и соревновательных 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;

4. Формирование нравственных качеств:

- воспитание у учащихся стремления к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

- 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 школы.

Основными формами воспитательной работы являются:

1. Систематическое привлечение учащихся к общественной работе.

2. Систематическое обсуждение итогов участия в соревнованиях.

3. Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.

4. Создание традиций школы (поощрение, награждение, торжества).

5. Работа с общеобразовательными школами и родительским комитетом.

6. 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:

1. Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений).

2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.

3. Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива.

4. Наставничество в отношениях старших к младшим.

5. Активное моральное стимулирование тренером - преподавателем.

Содержание воспитательной работы:

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
5. Воспитание на примере спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
6. Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков.
7. Создание истории коллектива.

#### **1.4. Прогнозируемые результаты:**

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом общеразвивающей программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1 Календарный учебный график**

#### **Сроки начала и окончания учебного года:**

Продолжительность учебного года 52 недели с 1 сентября по 31 августа:

- 46 недель учебно-тренировочных занятий;

- в летний период дополнительно 6 недель занятий по индивидуальному плану в период их активного отдыха или в условиях лагеря дневного пребывания, оздоровительного лагеря спортивного профиля.

Занятия детей в учебных группах проводятся по учебному плану и плану спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

Начало учебно-тренировочных занятий: 1 сентября, окончание– 31 мая (согласно расписанию).

- для обучающихся 2-го и последующих лет обучения начало – 1 сентября;

- формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБОУ ДО ДЮСШ «Салют» с 15 августа по 1 октября.

Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часов.

Продолжительность одного занятия зависит от конкретных задач и составляет 2 часа (1 час занятий равен 45 минутам).

#### **Режим занятий**

1-й год - 3 раза в неделю по 2 часа;

2-й год - 3 раза в неделю по 2 часа;

3-й год - 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы имеется необходимо оборудование и инвентарь:

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий пауэрлифтингом**

Занятия пауэрлифтингом (троеборьем) проводятся в тренажерном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее **оборудование и спортивный инвентарь:**

- помост тяжелоатлетический разминочный (1 комплект)
- помост тяжелоатлетический соревновательный
- штанга в комплекте (3 комплекта)
- весы электрические до 200 кг (1шт)
- зеркало настенное (комплект-8)
- гантели переменной массы от 2 до 12 кг (2 пары)
- гири спортивные 16, 24 кг
- гриф (2 - 3 шт.)
- блины 2,5; 5, 10, 25 кг
- замки для грифа
- стеллаж для хранения дисков и штанг (5 шт)
- стеллаж для хранения гантелей (1 шт)
- стойки для приседания со штангой (1 шт)
- скамья для жима лежа (2 шт.)
- перекладина гимнастическая (1 шт)
- скамья гимнастическая (3 шт)
- стенка гимнастическая (5 шт)
- секундомер
- маты гимнастические (10 шт)

### **2.3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 6

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу**

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Вис на перекладине	Не менее 6	Не менее 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 6	Не менее 5
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90

Таблица 7

**Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы**

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап						
	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	10-11	6,3>	6,2-5,1	5,0<	6,4>	6,3-5,2	5,1<
	12-13	5,9>	5,8-4,9	4,8<	6,3>	6,2-5,1	5,0<
	14-15	5,5>	5,4-4,6	4,5<	6,0>	5,9-5,0	4,9<
	16-17	5,2>	5,1-4,5	4,4<	6,1>	6,0-4,9	4,8<
	18	5,1>	5,0-4,4	4,3<	6,1>	6,0-4,9	4,8<
Поднимание туловища 30 сек	10-11	16<	17-21	22>	16<	17-19	20>
	12-13	17<	18-20	21>	15<	16-18	19>
	14-15	18<	19-21	22>	16<	17-19	20>
	16-17	22<	23-25	26>	20<	21-23	24>
	18	24<	25-27	28>	22<	23-25	26>
Прыжки на скамейку за 10 с	10-11	5<	6	7>	4<	5	6>
	12-13	7<	8	9>	6<	7	8>
	14-15	8<	9	10>	7<	8	9>
	16-17	10<	11	12>	9<	10	11>
	18	11<	12	13>	10<	11	12>
Вис на перекладе	10-11	5<	6-8	9>	4<	5-7	8>
	12-13	9<	10-12	13>	8<	9-11	12>
	14-15	12<	13-14	15>	11<	12-13	14>
	16-17	14<	15-16	17>	13<	14-15	16>
	18	15<	16-17	18>	14<	15-16	17>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	10-11	5<	6	7>	4<	5	6>
	12-13	8<	9	10>	7<	8	9>
	14-15	9<	10	11>	8<	9	10>
	16-17	11<	12	13>	10<	11	12>
	18	12<	13	14>	11<	12	13>
Прыжок в длину с места	10-11	110<	111-126	127>	105<	106 121	122>

	12-13	121<	122-137	138>	116<	117-132	133>
	14-15	163<	164-179	180>	158<	159-174	175>
	16-17	183<	184-199	200>	178<	179-194	195>
	18	193<	194-209	210>	188<	189-204	205>

Таблица 8

**Нормативы специальной физической подготовки**

Этап подготовки/ Контрольные	Весовые категории												
	36	40	44	48	52	56	60	67	75	85	90	100	110
Спортивно-оздоровительный этап Жим лежа/ не менее	32	35	37	42	46	50	52	57	62	68	75	80	82



## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Вопросы**

1. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания.
2. Первые Чемпионаты России по подниманию тяжестей и сильнейшие атлеты прошлого.
3. Сильнейшие атлеты современности, их достижения.
4. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России.
5. Весовые категории и программа соревнований.
6. Понятие «физическая культура».
7. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
10. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
11. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.
12. Условия регистрации рекордов
13. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
14. Понятие о процессе спортивной подготовки.
15. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
16. Формы и средства организации спортивной тренировки.
17. Понятие о гигиене и санитарии.
18. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
19. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
20. Требования безопасности перед началом и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
21. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на соревнованиях по пауэрлифтингу.
22. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Размеры зала, освещение, вентиляция.
23. Устройство штанги. «Лифтерская», тренировочная, нестандартная штанги.
24. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Дидактический материал:**

- таблицы, схемы, плакаты;
- научная и специальная литература;
- компьютерные программные средства.

#### **Материально-технические средства:**

- спортивный зал;
- тренажеры;
- инвентарь для пауэрлифтинга;
- волейбольные и футбольные мячи;
- скакалки;
- персональный компьютер 1 штука.

## 2.4 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;
5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.
6. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
9. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 1996. - №3.
10. Заиорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». - Хабаровск: Просвещение, 1998.
12. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
13. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. - 1996. - №11
14. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
15. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
16. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
17. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. - 1990. - № 12.
18. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. - 1998. - № 12.
19. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
20. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2006.
21. <http://www.powerlifting.ru>
22. <http://www.wpc-wpo.ru>
23. <http://www.rfwf.ru>
24. <http://www.plworld.ru>
25. <http://www.powerlifter.ru>
26. <http://www.powerlifting.by>
27. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
28. <http://www.atlet-club.ru>
29. <http://www.thepowershop.net>
30. <http://www.fatalenergy.com.ru>