

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**  
**«Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский»**  
413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.  
michailovskysport.ucoz.net

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета муниципального  
учреждения дополнительного  
образования  
«Спортивная школа  
муниципального образования  
п. Михайловский»  
№ 1 от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения  
дополнительного образования

«Спортивная школа  
муниципального образования  
п. Михайловский»

Л.А. Петрова

Приказ № 69 от «02» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Головченко Михаил Вагитсович

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

п.Михайловский

2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Способы определения результативности
- 1.5. Содержание программы

### **Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа имеет ознакомительный уровень подготовки. Программа переработана в соответствии с нормативными документами и встроена в учебный процесс МУ ДО «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский».

Пуэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила» + lift – «поднимать») – силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения, и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг, являясь одним из средств физического воспитания, обладает двумя важными качествами: доступностью и эффективностью.

Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;
- простота материального обеспечения по сравнению с другими дисциплинами;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

**Актуальность** программы по пауэрлифтингу обусловлена тем, что в настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники пауэрлифтинга, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на учебно-тренировочном занятии высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введение соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности обучающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества. При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются тренером-преподавателем таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе

партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию от 10 до 13 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Программа по пауэрлифтингу разработана для обучающихся от 10 до 13 лет спортивно-оздоровительных групп наполняемостью от 12 до 25 человек. Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности, имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Для эффективной работы тренер-преподаватель учитывает особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение, особенно у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе с учащимися этого возраста, тренер-преподаватель использует индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого.

**Объем программы.** Представленная программа имеет ознакомительный уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 144 часа на группу для детей 10-13 лет.

**Срок освоения программы** 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);

- месяцев – 10,5.

**Режим занятий** - периодичность и продолжительность занятий для групп 10-13 лет - 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу. Недельная нагрузка 3 часа в неделю.

### **Формы обучения и виды занятий и особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает очную форму обучения, в случае необходимости дистанционную.

Организация занятий осуществляется в форме теоретических и практических (тренировочных) занятий, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

Организация деятельности осуществляется в форме групповой и индивидуально-групповой работы.

**Особенности организации образовательного процесса** заключаются в постоянном составе групп, и формировании групп по возрастной категории.

**Основные приемы работы педагога:** демонстрация техники

выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

Представленная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;
- СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;
- СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре. Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- Обеспечить обучение базовым физическим упражнениям;
- Обеспечить формирование представления о здоровье организма;
- Обеспечить обучение правилам поведения в окружающей среде;

#### **Развивающие:**

- Способствовать развитию физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, скорости, силы, координации, подвижности;
- Способствовать развитию ориентирования в пространстве;
- Способствовать развитию умения, навыков и применению приобретённых знаний для решения жизненных задач в различных сферах, в том числе при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Воспитательные:**

- Содействовать воспитанию волевых качеств;
- Содействовать формированию характера;
- Содействовать воспитанию аккуратности, опрятности;
- Содействовать воспитанию коммуникативных качеств.

## **1.3. Планируемые результаты**

При достижении **личностных результатов** у обучающихся будут

сформированы способности к самоопределению, смыслообразованию и нравственно-эстетическому оцениванию:

внутренняя позиция учащихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, обществу;

ориентация в нравственном отношении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Также будут сформированы такие качества как дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, коммуникативные навыки.

При достижении **метапредметных результатов** у учащихся будут развиваться физические качества, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость и др.

### **Предметные результаты**

К концу года учащиеся должны

#### **Знать:**

Технику безопасности по виду спорта «пауэрлифтинг»;

Правила личной гигиены;

Основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом;

Специальную терминологию;

#### **Уметь:**

Выполнять упражнения на силу, выносливость, реакцию, гибкость;

Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

#### **Владеть:**

Базовым комплексом пауэрлифтинга;

Первоначальными навыками самостоятельного проведения разминки.

### **1.4 Способы определения результативности**

Для определения результативности усвоения программы используются следующие виды диагностики:

-входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);

-текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений);

-итоговая (в конце учебного года).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

### **1.5. Содержание программы.**

#### **Учебный план для учащихся 10-13 лет**

| №<br>п/п | Тема занятия | Количество часов |          |       | Форма<br>контроля |
|----------|--------------|------------------|----------|-------|-------------------|
|          |              | Теория           | Практика | Всего |                   |

| 1 год. |                                                                                              |           |            |            |                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------------------|
| 1.     | <b>Вводное занятие:</b>                                                                      | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>   |                        |
|        | Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях | 1         | -          | 1          | Собеседование          |
|        | Знакомство с содержанием модуля.                                                             | -         | 1          | 1          | опрос                  |
|        | <b>Основной раздел</b>                                                                       |           |            |            |                        |
| 2.     | <b>Общая физическая подготовка:</b>                                                          | <b>6</b>  | <b>54</b>  | <b>60</b>  |                        |
|        | Общefизические упражнения (ходьба, бег, прыжки и тд.)                                        | 3         | 30         | 33         | Контрольные упражнения |
|        | Подвижные и спортивные игры                                                                  | 3         | 24         | 27         | Игра (пед. наблюдение) |
| 3.     | <b>Специальная физическая подготовка:</b>                                                    | <b>4</b>  | <b>42</b>  | <b>44</b>  |                        |
|        | Упражнения на гибкость                                                                       | 0,5       | 10         | 10,5       | Контрольные упражнения |
|        | Упражнения на силу                                                                           | 1         | 10         | 11         | Контрольные упражнения |
|        | Упражнения на выносливость                                                                   | 1         | 10         | 11         | Контрольные упражнения |
|        | Упражнения на скорость, реакцию                                                              | 0,5       | 8          | 8,5        | Контрольные упражнения |
|        | Акробатика                                                                                   | 1         | 4          | 5          | Контрольные упражнения |
| 4.     | <b>Раздел Основы техники</b>                                                                 | <b>1</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  |                        |
|        | Изучение техники гиперэкстензии                                                              | 0,5       | 6          | 6,5        | Контрольные упражнения |
|        | Изучение жима лежа (широкий, узкий хват и др)                                                | 0,5       | 9          | 9,5        | Контрольные упражнения |
|        | Контрольные испытания по ОФП, СФП                                                            |           | 2          | 2          | Контрольные испытания  |
|        | <b>Всего</b>                                                                                 | <b>12</b> | <b>114</b> | <b>126</b> |                        |

### Содержание учебного плана

#### **Введение**

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

**Практика:** входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

### **1.1. Тема «Ходьба»**

**Теория:** Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

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

### **1.2. Тема «Бег»**

**Теория:** Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

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

### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

**Теория:** Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

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

### **1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»**

**Теория:** Роль самостоятельной работы для физического развития.

**Практика:** Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Тема «Прыжки»**

**Теория:** Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

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

### **2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

**Теория:** Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

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

### **2.3. Тема «Акробатика»**

**Теория:** Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекувылты в

группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

#### **2.4. Тема «Висы и упоры»**

**Теория:** Техника выполнения висов и упоров.

**Практика:** вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

#### **2.5. Тема «Подтягивание»**

**Теория:** Техника выполнения подтягивания.

**Практика:** Подтягивание узким и широким хватом.

#### **2.6. Тема «Равновесия»**

**Теория:** Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

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

#### **2.7. Тема «Подвижные игры»**

**Теория:** Правила проведения подвижных игр.

**Практика:** Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

### **Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга**

#### **3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»**

**Теория:** Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

**Практика:** Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

#### **3.2. Тема «Жим лежа»**

**Теория:** Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

**Практика:** Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

#### **3.3. Тема «Французский жим»**

**Теория:** понятие «Французский жим»

**Практика:** Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

### **Раздел 5. Педагогический контроль**

#### **5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»**

**Теория:** Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

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

#### **Итоговое занятие**

**Теория:** Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

**Практика:** Оценка техники выполнения упражнений.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и технологии:

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

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

При реализации данной программы используется и такая форма как наставничество. Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка учащегося, помощь в адаптации к новым условиям обучения. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри группы и объединения, формирование устойчивого сообщества учащихся и сообщества благодарных выпускников.

Результатом организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, физкультурно-массовые и образовательные процессы объединения, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, лояльность учеников и их родителей к учреждению в целом. Учащиеся - наставляемые подросткового возраста получают необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций, повышению успеваемости в школе.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется **в очной форме**. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

В случае введения карантина, режима самоизоляции или плохих погодных условий, темы программы могут быть реализованы с применением дистанционных образовательных технологий:

- в режиме реального времени (online) – занятия проходят в реальном времени с использованием интернет-площадок для проведения видео-конференций: Webinar; Бизон; VideoMost.com и др.

-в режиме отложенного времени (offline) – тренер-преподаватель направляет учащимся материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения, с учётом индивидуальных особенностей. Дидактические материалы для обучения выкладываются в группе мессенджеров: ватсап, Viber, где тренер-преподаватель индивидуально просматривает работы. В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь тренер-преподаватель с учащимися по результатам выполнения заданий. Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроля над усвоением знаний и выполнением учащимися самостоятельной работы. Для контроля и оценки результатов обучения, тренеру-преподавателю предъявляется видеоотчет либо комментариев. Основные формы диагностики в дистанционном режиме: тестирование; выполнение заданий.

**Основные приемы работы педагога:** тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема и контроля учащимися физической нагрузки, участие в спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях.

| № п/п | Название раздела (темы)           | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал             | Формы, методы, приемы обучения                    | Формы подведения итогов   |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|
|       | Введение                          | План-конспект, справочные материалы                                            | Рассказ, беседа, объяснение                       | Входная диагностика       |
| I.    | Общая физическая подготовка       | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения | Наблюдение/тестирование   |
| II.   | Специальная физическая подготовка | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Объяснение, показ, тренировочные упражнения       | Наблюдение/тестирование   |
| III.  | Основы техники                    | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Объяснение, показ, демонстрация                   | Наблюдение/тестирование   |
| IV.   | Педагогический контроль           | Практическая работа                                                            | Практическая работа                               | Тестирование              |
| V.    | Заключительное занятие            | Практическая работа                                                            | Практическая работа                               | Показательные выступления |

## 2.2 Материально-техническое обеспечение программы.

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале со специальным напольным покрытием и индивидуальными ковриками. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

### Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пауэрлифтингом

| № п/п                                                   | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 1.                                                      | Помост тяжелоатлетический                        | комплект          |
| 2.                                                      | Штанга тяжелоатлетическая                        | комплект          |
| 3.                                                      | Весы до 200 кг                                   | 1 шт              |
| 4.                                                      | Зеркало настенное 0,6х2 м                        | комплект          |
| Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь |                                                  |                   |
| 5.                                                      | Гантели переменной массы от 2 до 12 кг           | 18                |
| 6.                                                      | Гири спортивные 16, 24, 32 кг                    | компл             |
| 7.                                                      | коврики гимнастические                           | 5 шт              |
| 8.                                                      | Перекладина гимнастическая                       | 1 шт              |
| 9.                                                      | Стенка гимнастическая                            | 1 шт              |
| 10.                                                     | Беговая дорожка                                  | 1 шт              |
| 11.                                                     | скакалки                                         | 8 шт              |
| 12.                                                     | Мячи надувные                                    | 8 шт              |
| 13.                                                     | Гимнастические палки                             | 8 шт              |

### 2.3. Календарный учебный график

приложение №1.

### 2.4 Оценочные материалы.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в декабре месяце.

Итоговая контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке в мае месяце.

По качеству освоения теории программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

**-высокий** – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения.

**-средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

**-низкий** – усвоение программы в неполном объеме, учащийся допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

В результате обучения учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### Предметные, метапредметные, личностные оценочные материалы

#### Контрольные нормативы по ОФП, СФП

возрастная группа от 10 до 13 лет.

| №<br>п/п | Испытания (тесты)                                                                                 | Нормативы         |         |         |                  |         |         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|------------------|---------|---------|
|          |                                                                                                   | Мальчики 10-12/13 |         |         | Девочки 10-12/13 |         |         |
|          |                                                                                                   | Низкий            | Средний | Высокий | Низкий           | Средний | Высокий |
| 1.       | Бег на 30 м (с)                                                                                   | 6,2/5,3           | 6,0/5,1 | 5,4/4,7 | 6,4/5,6          | 6,2/5,5 | 5,6/5,0 |
|          | или бег на 60 м (с)                                                                               | 11,9              | 11,5    | 10,4    | 12,4             | 12,0    | 10,8    |
| 3.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                      | 2/6               | 3/8     | 5/12    | -                | -       | -       |
|          | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                        | 9/13              | 12/17   | 20/24   | 7/10             | 9/12    | 15/18   |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                               | 10/20             | 13/24   | 22/26   | 5/8              | 7/10    | 13/15   |
| 4.       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2/+4             | +4/+6   | +8/+11  | +3/+5            | +5/+8   | +11/+15 |
| 5.       | Челночный бег 3 x 10 м (с)                                                                        | 9,6/8,1           | 9,3/7,8 | 8,5/7,2 | 9,9/9,0          | 9,5/8,8 | 8,7/8,0 |
| 6.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 130/170           | 140/190 | 160/215 | 120/150          | 130/160 | 150/180 |
| 7.       | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                      | 19/30             | 22/34   | 27/40   | 13/19            | 15/21   | 18/27   |
| 8.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                          | 27/35             | 32/39   | 42/49   | 24/31            | 27/34   | 36/43   |

Исходя из результатов сдачи контрольных нормативов, делается вывод о достижении **метапредметных** результатов по следующим уровням:

**-высокий** – безошибочное, полное и самостоятельное выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества по максимальным нормам;

**-средний** - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества самостоятельно, с небольшим количеством допущенных ошибок по средним нормам;

**-низкий** - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества с достаточно большим количеством допущенных ошибок по низким нормам.

### **Тестирование по теоретической подготовке**

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

- истории развития вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Личностные оценочные материалы** морально-волевых качеств учащихся:

- опрос
- собеседование
- наблюдение

| «2»                                                                                                                                          | «3»                                                                                                                  | «4»                                                                                                                                           | «5»                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата. | Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно. | Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.                                                | Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.                                     |
| Интересуется только практическими занятиями, играми. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.                     | Увлекается специальной литературой по направлению. Есть интерес к выполнению сложных заданий.                        | Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий. | Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью. |
| Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не                                                                                           | Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в                                                                 | Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива.                                                                          | Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко,                                                                                                |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем. | получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи тренера-преподавателя | Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить. | быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей. |
| Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.                                                            | Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.                                                     | Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.               | Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента.                                                                                     |
| Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.                                                    | Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.                                      | Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.                                           | Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.     |
| Пассивное участие в делах объединения.                                                                            | Активное участие в делах объединения.                                                                                                                    | Значительные результаты на уровне объединения.                                                                 | Значительные результаты на уровне района, города, области.                                                                                                               |

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

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме в форме спортивно-массовых мероприятий и показательных выступлений.

## **2.5 Список литературы и электронных ресурсов**

**для тренера-преподавателя:**

- 1.Авсиевич В.Н.- Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74. 2.
- 2.Верхошанский Ю.В.- Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Дмитриев А.А. -ФК в специальном образовании, М-2002.

4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. -Материально-техническое обеспечение АФК, М-2000 «Советский спорт».
5. Кирпичев В.И.- Физиология и гигиена, М-2002.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг, М.- 2005. «Спорт Сервис».
8. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы.– 1999. - №4.
9. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3.
10. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
11. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
12. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

#### **Методическая литература для родителей и учащихся**

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
2. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с. 20
3. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ТТТВСМ.

#### **Перечень интернет ресурсов**

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Международная Федерация тяжелой атлетики <http://www.iwf.net/>

каникулярный период

# **ИНСТРУКЦИЯ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

## **I. Общие требования безопасности.**

1. К занятиям силовыми видами спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

2. Опасные факторы: - травмы мышечной системы; - «срыв» захвата штанги, гири; - удар снарядом; - рикошет снаряда при бросании.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

3. Сделать разминку.

## **III. Требования безопасности во время занятий.**

1. Входить в зал только с разрешения тренера- преподавателя;

2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера- преподавателя;

3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;

5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

6. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

### **В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНО:**

- Самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- Заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;

- Выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;

- Бросать снаряды;

- Мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

## **IV. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Выйдя из зала, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;

2. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

## **V. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

1. При получении травмы сообщить об этом тренеру;

2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера - преподавателя.

## **Алгоритм учебно - тренировочного занятия**

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть** — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Разминка решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- функциональное вбрасывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидностей ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения.

**Основная часть** решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;

- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

- интегральная подготовка;

- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике вида спорта); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики вида спорта.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики вида спорта).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

**Заключительная часть** решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;

- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство

ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для  
учащихся 10 - 18 лет  
девочки**

| <b>Упражнение</b>                                                    | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b>         |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| Бег 60 метров (сек)                                                  | 12,4      | 11,3      | 11,3      | 10,6      | 10,6      | 10,6      | 10,5      | 10,5      | 11,9              |
| Челночный бег 3 x 10 метров (сек)                                    | 9,9       | 9,4       | 9,4       | 9,0       | 9,0       | 9,0       | 8,9       | 8,9       | 10,0              |
| Прыжок в длину с места (см)                                          | 120       | 135       | 135       | 150       | 150       | 150       | 160       | 160       | 170               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                  | 5         | 7         | 7         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         | 10                |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 24        | 28        | 28        | 31        | 31        | 31        | 33        | 33        | 21                |
| Бег 1 000 метров (мин., сек)                                         | 6,30      | 6,20      | 6,20      | 5,20      | 5,20      | 5,20      | 5,00      | 5,00      | Без учета времени |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения  
программы**

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для  
учащихся 10 - 18 лет  
мальчики**

| <b>Упражнение</b>                                                    | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b>         |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| МБег 60 метров (сек)                                                 | 11,9      | 10,9      | 10,9      | 9,6       | 9,6       | 9,6       | 8,8       | 8,8       | 10,0              |
| Челночный бег 3 x 10 метров (сек)                                    | 9,6       | 9,0       | 9,0       | 8,1       | 8,1       | 8,1       | 7,9       | 7,9       | 9,0               |
| Прыжок в длину с места (см)                                          | 130       | 150       | 150       | 170       | 170       | 170       | 195       | 195       | 200               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                  | 10        | 13        | 13        | 20        | 20        | 20        | 27        | 27        | 28                |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 27        | 32        | 32        | 35        | 35        | 35        | 36        | 36        | 24                |
| Бег 1 000 метров (мин., сек)                                         | 6,10      | 5,50      | 5,50      | 5,20      | 5,20      | 5,20      | 4,40      | 4,20      | Без учета времени |