

**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 «01» сентября 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа  
муниципального образования  
п. Михайловский»

 Л.А. Петрова

Приказ № 71 от «01» сентября 2025 г.

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

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Головченко Михаил Вагитович

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

п.Михайловский

2025 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».

Пауэрлифтинг (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 оснащенностью 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 введении 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 изберут 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 весоростовые 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**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	

1 год.					
		1	1	2	
1.	<b>Вводное занятие:</b>	1	-	1	Собеседование
	Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях	1	-	1	
	Знакомство с содержанием модуля.	-	1	1	опрос
	<b>Основной раздел</b>				
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b>	6	54	60	
	Общефизические 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>	4	42	44	
	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>	1	15	16	
	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>	12	114	126	

### 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!», «Равняйсь!», «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, перекаты в

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

#### **2.4. Тема «Висы и упоры»**

**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 «Гиперэкстезия». 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. Психологопедагогическое 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, помочь в адаптации к новым условиям обучения. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помочь 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 получат 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 видеоконференций: 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 комментарий. Основные формы диагностики в дистанционном режиме: тестирование; выполнение заданий.

**Основные приемы работы педагога:** тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема и контроля учащимся 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**

N 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 0,6x2 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.

№ 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

<b>«2»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
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, поддержать 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 морффункциональных 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.Верхонский 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., Сусяев 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/>

**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 врабатывание (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 разновидности 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 действием 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>Возраст</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>Возраст</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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ П.  
МИХАЙЛОВСКИЙ САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ"  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ П.  
МИХАЙЛОВСКИЙ САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ"  
Дата: 2025.09.07 19:05:15 +04'00'