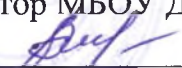


Отдел образования, опеки и попечительства администрации
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

Рекомендована решением
методического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 25.08. 2023 г.

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 25.08 20 23 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

О.В.Вязова
Приказ № 141 «28» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я выбираю пауэрлифтинг»**

Возраст учащихся 10-17 лет
Срок реализации 1 год

Авторы-составители программы:
Парбузина Г.Б., старший инструктор-методист
Семенов Д.В., тренер-преподаватель

р.п.Иловля, 2023 год

Содержание		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2	Условия реализации	13
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Оценочные материалы	14
2.5	Методические материалы	15
3.	Список литературы	17

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу принадлежит к программам физкультурно-спортивной направленности, предназначена для повышения уровня физического развития учащихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной жизни к числу наиболее актуальных проблем относится критически низкая двигательная активность детей.

Настоящая программа разработана для решения данной проблемы, для общего физического развития учащихся, физкультурно-спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в системе дополнительного образования детей. Программа является адаптированной к особенностям учебно-тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность программы. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций, учащихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Тренер-преподаватель имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных, гендерных особенностей группы и степени усвоения учебного материала.

Адресат программы: дети и подростки от 10 до 17 лет. В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При формировании учебной группы учитываются возрастные особенности учащихся. Разница в возрасте детей не должна составлять более 2-3 лет.

Учащихся младшего подросткового возраста отличает период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Благодаря этому движения являются недостаточно правильно координированными. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Наблюдаются изменения со стороны нервной системы: процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, ребенку становятся присущи вспыльчивость, раздражительность.

Психологические особенности младшего подросткового возраста: чувство взрослости, стремление выстраивать собственную линию поведения, вырабатывать и высказывать определенные взгляды, оценки и их отстаивание. Совершенствуются такие процессы как, самооценка, самопознание, рефлексия. Ведущей деятельностью становится общение и общественно значимая деятельность.

Учащиеся старшего подросткового возраста имеют характерные особенности – идёт перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растёт тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации программы.

Уровень программы: базовый, данная программа рассчитана на 1 год обучения, на 36 недель, 216 часов.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: составлен согласно СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, общая нагрузка в неделю составляет 6 часов.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет тренеру-преподавателю выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка. По завершению данной программы, наиболее перспективные учащиеся по желанию переводятся в группы начальной подготовки для дальнейшего совершенствования их мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую подготовки, другие виды спорта и подвижные игры. А также восстановительные мероприятия, контрольные испытания и медицинское обследование.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Физическая подготовка пауэрлифтеров включает в себя силовую подготовку, упражнения как для отдельных групп мышц, так и для всех групп мышц, упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в суставах, координации движений.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Используются для целей общей физической подготовки занятия другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), спортивная гимнастика, акробатика. Расширяется круг спортивных игр по упрощённым правилам (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики пауэрлифтинга.

Специальная физическая подготовка (СФП) включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом.

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Максимальный вес отягощения должен определяться согласно следующей схеме:

10-11 лет - 30% от массы тела,

11-12 лет - 50% от массы тела,

12-13 лет - 75% от массы тела,

с 13 лет - 100% от массы тела (подъём один раз в две недели), 60% от максимального результата - рабочий тренировочный вес.

Техническая подготовка по пауэрлифтингу направлена на совершенствование техники, позволяющая вносить коррективы в двигательные навыки.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей: туристский поход, игры в бадминтон, футбол, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис и другие, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Цель – сохранение и укрепление здоровья учащихся, через их включение в физкультурно-спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Задачи:

Предметные:

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем динамики физической и специальной подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.

- организовать овладение элементарной техникой в пауэрлифтинге.

Личностные:

- развивать устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развивать морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитывать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

1.2. Учебный план

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Опрос
1.2.	История развития пауэрлифтинга. Антидопинг	1	1	-	Опрос
1.3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Опрос
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Опрос
1.6.	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	Физическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	49	-	49	Тестирование
2.1.1.	Строевые упражнения	3	-	3	
2.1.2.	Ходьба и бег	3	-	3	
2.1.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	-	4	
2.1.4.	Упражнения для мышц ног	4	-	4	
2.1.5.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4	-	4	
2.1.6.	Упражнения для всех групп мышц	7	-	7	
2.1.7.	Упражнения на гимнастических снарядах	5	-	5	
2.1.8.	Акробатические упражнения	5	-	5	
2.1.9.	Упражнения для развития гибкости	4	-	4	
2.1.10.	Упражнения для развития силы	5	-	5	
2.1.11.	Упражнения для развития общей выносливости	5	-	5	
2.2.	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Тестирование
2.2.1.	Вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье	15	-	15	
2.2.2.	Вспомогательные упражнения для приседания в силовом троеборье	15	-	15	

2.2.3.	Вспомогательные упражнения для тяги в силовом троеборье	15	-	15	
3.	Техническая подготовка	45	-	45	Тестирование
3.1.	Приседание	12	-	12	
3.1.1.	Жим лежа	11	-	11	
3.1.2.	Тяга	12	-	12	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	38	-	38	Знание элементарных игровых правил.
4.1.	Подвижные игры и эстафеты	16	-	16	
4.2.	Спортивные игры	22	-	22	
5.	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Посещаемость
5.1.	Туристический поход	8	-	8	
5.2.	Посещение культурно-массовых мероприятий	8	-	8	
5.3	Просмотр соревнований	10	-	10	
6.	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
6.1.	Сдача нормативов по ОФП.	6	-	6	
	ИТОГО	216	7	209	

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Массовый характер спорта. Основные сведения о спортивной классификации. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Тема 1.2. История развития пауэрлифтинга. Антидопинг.

Теория: Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Развитие пауэрлифтинга в России.

Санкции при нарушении Правил допинг контроля.

Тема 1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Тема 1.4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям пауэрлифтингом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим питания.

Тема 1.5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Тема 1.6. Требования техники безопасности при занятиях.

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Тема 1.7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теория: Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Влияние тренировочного процесса на организм учащихся. Занятия в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники в пауэрлифтинге. Спортивная форма для занятий пауэрлифтингом.

Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Строевые упражнения.

Практика: Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.; перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания. Построение: выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте; переход на ходьбу, бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя.

Тема 2.1.2. Ходьба и бег.

Практика: Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 2.1.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Тема 2.1.4. Упражнения для мышц ног.

Практика: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.1.5. Упражнения для мышц шеи и туловища.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.1.6. Упражнения для всех групп мышц.

Практика: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в висе спиной к стене, попеременное и одновременное поднимание ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине

стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнение с набивными мячами. Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, вверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч вверху, за головой, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей. Прыжки с гантелями. В положении сидя, лежа, на спине и животе (упражнение выполняется на скамейке) - поднимание и опускание гантелей в различных направлениях, гантели прикреплены к стопам: сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами.

Тема 2.1.7. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2.1.8. Акробатические упражнения.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Тема 2.1.9. Упражнения для развития гибкости.

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.1.10. Упражнения для развития силы.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения на тренажерах.

Тема 2.1.11. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и переменный на 300м. Кросс на дистанцию для девочек до 800, для мальчиков до 1000. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье.

Практика: Жим сидя: жим из-за головы сидя; жим из-за головы стоя; жим лежа на наклонной скамье; жим стоя (со стоек) от уровня глаз; жим становой; жим со стоек; жим на скамье под отрицательным углом; жим лежа узким хватом; жим лежа средним хватом; жим лежа широким хватом.

Тема 2.2.2. Вспомогательные упражнения для приседания в силовом троеборье.

Практика: Приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см); приседание со штангой на груди в «разножке»; приседание со штангой на груди в «ножницы»; жим штанги ногами; приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге); стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге.

Тема 2.2.3. Вспомогательные упражнения для тяги в силовом троеборье.

Практика: Тяга с моста различным хватом; тяга с моста с различной скоростью; тяга, стоя на возвышении; тяга до колен; тяга с плитов (гриф на уровне колен); тяга пирамиды; тяга станова (с прямыми ногами); наклоны со штангой на плечах; наклоны на козле.

Раздел 3. Техническая подготовка в пауэрлифтинге.

Тема 3.1. Приседание.

Практика: Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 3.2. Жим лёжа.

Практика: Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 3.3. Тяга.

Практика: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма.

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Тема 4.1. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Перетягивание каната, эстафеты с различными видами передвижений (бег, прыжки и т.д.), метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, с гимнастическими палками, набивными мячами, гириями. Преодоление препятствий. Подвижные игры («Не дай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч», «Вытолкни из круга»).

Тема 4.2. Спортивные игры.

Практика: Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, русская лапта и др. Умение учащихся правильно реагировать на жесты и звуковые сигналы судьи.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

Тема 5.1. Туристический поход.

Практика: Туристический поход (пеший или на велосипедах) проводится по желанию учащихся с привлечением родительского комитета. Требуется дополнительной подготовки и согласования с администрацией школы и родителями учащихся. Такая форма рекомендуется для учащихся подросткового возраста. Для учащихся младшего возраста – выход на природу, посещение ближайшего лесопарка, парка.

Тема 5.2. Посещение культурно-массовых мероприятий.

Практика: Организация школьных и совместных мероприятий с другими образовательными организациями. Посещение праздничных мероприятий, концертов, митингов, участие в акциях и др.

Тема 5.3. Просмотр соревнований.

Практика: Посещение городских, районных соревнований по пауэрлифтингу, просмотр видео записей соревнований по пауэрлифтингу, жиму штанги различного уровня с последующим обсуждением увиденного.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Тема 6.1. Сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Практика: Бег 30 м, челночный бег 30 м (5х6 м), прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, прыжки через скакалку, подъем туловища, наклон вперёдлежа на спине.

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по общеразвивающей программе от учащихся ожидаются следующие результаты:

Образовательные (предметные):

- у учащихся будут развиты физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем динамики технической, физической и специальной подготовки;
- учащиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- учащиеся овладеют элементарной техникой основных действий в пауэрлифтинге.

Личностные:

- у учащихся будут формироваться устойчивая потребность в здоровом образе жизни и физической культуре и спорту;
- у учащихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- учащиеся будут проявлять социальную активность;
- учащиеся научатся работать в команде.

Раздел 2
Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации

2.1 Учебный план-график
группы спортивно-оздоровительного этапа по пауэрлифтингу
на 36 недель учебно-тренировочных занятий .

№ п.п.	Разделы подготовки	Месяцы										Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
	<i>I. Теоретическая и психологическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1				7
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1									1
2.	История развития пауэрлифтинга. Антидопинг					1						1
3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				1							1
4.	Гигиенические знания, умения и навыки						1					1
5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни							1				1
6.	Требования техники безопасности при занятиях			1								1
7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1										1
	<i>II. Практическая подготовка</i>	27	25	25	19	25	25	25	20	18		209
1.	Общая физическая подготовка	5	6	7	4	6	7	7	3			45
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	5	7	6	6	3			45
3.	Техническая подготовка.	5	6	6	5	6	7	7	3			45
4.	Контрольные испытания.	3							3			6
5.	Восстановительные мероприятия.								8	18		26
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	5	6	6	5	6	5	5				38
7.	Медицинское обследование	4										4
	Итого часов:	28	26	26	20	26	26	26	20	18		216

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал – 1 шт. соблюдаются все требования в соответствии с САН ПиН: размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, помостов;

тренажерный зал с тренажерами – 1 шт.;

кроссовер в комплекте – 1 шт.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчёте на 15 учащихся).

Основное оборудование и спортивный инвентарь

- помост для пауэрлифтинга – 1.;
- штанга для пауэрлифтинга (350 кг) с замками – 2комп.;
- стойки для приседания со штангой – 2 шт.;
- скамья для жима лежа – 2 шт.;
- весы (до 200 кг) – 1шт.;
- емкость для магнезии – 1 шт.;
- зеркало настенное (0,6 х 2 м) – 2 шт.;
- телевизор (диагональ не менее 100см) – 1 шт.

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь:

- гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг – 10 пар;
- гири спортивные (16, 24, 32 кг) – 2комп.;
- плитки (подставки 5 см, 10 см, 15 см) – 3 пары;
- стенка гимнастическая – 1 шт.;
- турник навесной для гимнастической стенки – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- стойка под диски и грифы – 4 шт.;
- стойка под гантели – 1 шт.;
- секундомер электронный – 2 шт.;
- мяч (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – по 1 шт.
- мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 5 - 10 шт.;
- скакалки гимнастические – 15 шт.;
- палки гимнастические – 15 шт.

Информационное обеспечение:

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Портал Министерства спорта РФ- URL:www.minsport.gov.ruсвободный (дата обращения 14.06.2022.)
2. Портал центра образовательных ресурсов. - URL:[vk.com>fcioredu](https://vk.com/fcioredu) , свободный (дата обращения 14.06.2022.)
3. Портал Жим лежа RUБиомеханический анализ становой тяги - URL:zhimlezh.ru

(дата обращения 14.06.2022).

видеозаписи открытых занятия в секции «Пауэрлифтинг».

Кадровое обеспечение

На спортивно-оздоровительном этапе у тренера-преподавателя наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

2.3. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы тренера-преподавателя в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются тренером-преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

2.4. Оценочные материалы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма тренеров-преподавателей.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Результаты фиксируются по факту. Уровень спортивной подготовленности оценивается по простому показателю ОФП у каждого обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

2.5. Методические материалы

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств, необходимых для технической подготовки, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники пауэрлифтинга

- Использование учебных наглядных пособий
 - Видеофильмы, презентации
 - Жестикуляции
- Практические методы:
- Метод упражнений
 - Метод разучивания по частям
 - Метод разучивания в целом
 - Игровой метод
 - Непосредственная помощь тренера-преподавателя.
- Основные средства обучения:
- Общефизические упражнения
 - Специальные физические упражнения
 - Упражнения для изучения техники пауэрлифтинга
 - Подвижные игры и соревновательная деятельность

3. Литература.

Для педагогов

1. Авсиевич, В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге / В.Н. Авсиевич. – // Молодой ученый. – 2016, №7. – С. 34.
2. Бычков, А.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью) / А.В. Бычков, Н.В. Швецова. – Красноярск: ООО «Версо», 2017. – 42 с.
3. Коршунова, А.В. Пауэрлифтинг / А.В. Коршунов. – Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.
4. Муравьев, В.М. Жми лежа / В.М. Муравьев – Москва: Дельта-инфо, 2019. – 186 с.
5. Остапенко, Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / Л.Ю. Остапенко - М.: Просвещение, 2013. – 56 с.
6. Шагапов, Р. Х. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений / Р.Х. Шагапов., О.П. Слива - Екатеринбург: УГТУ, 2013. – 208 с.
7. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко – Москва: Спорт, 2019. – 210 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

4. Портал Министерства спорта РФ- URL: www.minsport.gov.ru свободный (дата обращения 14.06.2022.)
5. Портал центра образовательных ресурсов. - URL: [vk.com>fcioredu](https://vk.com/fcioredu) , свободный (дата обращения 14.06.2022.)
6. Портал Жим лега RU Биомеханический анализ становой тяги - URL: zhimlezh.ru (дата обращения 14.06.2022).

Для детей

1. Батыгин, Ю.В., Стань сильным. Пауэрлифтинг / Ю.В. Батыгин, С.А. Глядя, М.А. Старов. – Харьков: К-Центр, 2013. – 15 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 23 с.
3. Журавлев, И.Ю. Пауэрлифтинг / И.Ю. Журавлев. – // Спорт в школе. – 2016. – №23. – С. 11-40.
4. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе / В.Л. Муравьев. – Москва : Светлана П, 2015. – 187 с.
5. Шакирова, Ю. В. Как улучшить результат в становой тяге / Ю.В. Шакирова – // Железный мир. – 2015. – №5 – С.34-36.

6. Шакирова, Ю. В. Тренировки с сильными мира сего / Ю.В. Шакирова – //Железный мир.– 2016. – № 4. – С. 25-27.

Для родителей

1. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена/В.М. Зациорский.– Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.