

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

**СОГЛАСОВАНО**  
на тренерском совете  
МАУ СШ «Лидер»  
протокол № 4  
от «25» декабря 2022 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МАУ «СШ «Лидер»  
От «29 » декабря 2022 г. № 210/ОД  
Директор МАУ «СШ «Лидер»



С.В. Ломакин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Ушакова Вероника Александровна,  
инструктор-методист

г. Красноуфимск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание изучаемого курса .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	10
2.1. Календарно-учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы .....	10
2.3. Формы контроля.....	12
2.4. Оценочные материалы .....	12
2.5. Методическое обеспечение программы .....	15
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	16
III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными актами МАУ ДО «СШ «Лидер» (далее – школа).

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила» + lift - «поднимать») - силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врождённых и приобретённых 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 тренажёрами 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 трудоёмкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечёт за собой увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

**Направленность данной Программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы** – базовый.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная программа от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 15 человек с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Допускается возможность создания разновозрастных групп.

**Программа реализуется** в течение 1 года (42 недели).

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Объем** 252 часа в год.

**Режим занятий** – 3 тренировки в неделю по 2 академических часа

**Форма обучения** – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, через занятие физической культурой и 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.

**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 тренировке 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 педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнёрских отношений, наставничество старших детей над младшими.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые, индивидуальные.

**Виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

**Основные виды теоретических занятий:** беседа.

**Виды практических занятий:** учебно-тренировочные занятия; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдаётся дозированно, с показом действий, многократным повторением.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к виду спорта «пауэрлифтинг».

Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

**Развивающие:**

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение ОФП и пауэрлифтингу в условиях учебно-тренировочного занятия детей 8-17 лет;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения.

**Воспитательные:**

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание трудолюбия.

### 1.3. Содержание изучаемого курса

Таблица 1

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	116	-	116	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	57	-	57	Контрольные испытания
4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	19	-	19	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	3	-	3	Промежуточный, итоговый контроль
Итого за год		252	7	245	

#### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Характеристика пауэрлифтинга, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение пауэрлифтинга и его развитие в России.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Терминология первичных элементов техники пауэрлифтинга.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

5. Травматизм в спорте и его профилактика. Травмы и их причины.

#### Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- упражнения с набивными мячами;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения из других видов спорта: гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение

*Упражнения для развития координационных качеств:*

- акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

### **Специальная физическая подготовка**

Начинать нужно с одного подхода. Увеличив количество подходов до нужного уровня, надо прибавлять вес. После шести месяцев занятий нужно переходить к следующему комплексу занятий.

Таблица 2

#### **Комплекс №1 с гантелями и штангой**

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
------------	---------	------------	------------------

Подъемы на носки сидя	3	15-20	50
Приседания	3	10-15	50
Жим штанги лежа	3	8-12	25
Подъемы гантелей на бицепс	3	8-12	20
Подъемы ног на скамье	1	25-30	без веса

Таблица 3

**Комплекс №2 с гантелями и штангой**

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Подъемы на носки стоя	3	15-20	50
Жим ногами на тренажёре сидя	3	10-15	50
Жим штанги на наклонной скамье лежа	3	8-12	20
Подъем гантелей в стороны	3	8-12	5
Трицепсовый жим	2	8-12	20
Подъем штанги на бицепс	3	8-12	20
Подъем туловища на наклонной скамье	1	25-30	без веса

Таблица 4

**Комплекс №3 с гантелями и штангой (вес отягощений подбирается индивидуально для каждого)**

Упражнения	Подходы	Повторения
Подъемы на носки стоя	3-5	15-20
Приседания	3-5	10-15
Тяга штанги к подбородку	3	8-12
Жим штанги лежа	3	8-12
Жим штанги лежа на наклонной скамье	2	8-12
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12
Подъем ног на скамье	1-2	25-50
Подъем корпуса на наклонной скамье	1-2	25-50

Таблица 5

**Комплекс №4 с гантелями и штангой (вес отягощений подбирается индивидуально для каждого)**

Упражнения	Подходы	Повторения
Жим икрами лежа	3	15-20
Подъемы на носки сидя	2	15-20
Жим ногами на тренажёре сидя	3-5	10-15
Жим штанги лежа	3	8-12
Жим штанги на наклонной скамье	2	8-12
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12
Подъем корпуса на наклонной скамье	2-3	25-50



Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена.

**Приседание.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета 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.

**Жим лёжа.** Действия спортсмена 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.

**Тяга.** 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.

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

Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других 10 важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

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

настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

#### 1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Таблица 6

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>-проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом;</p> <p>-понимают ценность здорового образа жизни.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>-умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Развиты умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.</li> <li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</li> <li>- признавать свои ошибки поведения и исправлять их. -адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>-проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга;</p> <p>-развиты навыки выполнения коллективных задач</p>	<p>-знать основные вехи истории данного вида спорта;</p> <p>-освоить основы техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;</p> <p>-знать основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом, правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.</p>

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарно-учебный график

Таблица 7

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 августа	30 июня	42	252	3 раза в неделю по 2 академических часа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе МАУ «ФОЦ» Сокол г. Красноуфимск  
- тренажерный зал  
- малый зал

Таблица 8

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
2	Штанга для пауэрлифтинга (400 кг) с замками	комплект	1
3	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	пар	1
4	Гантели постоянного веса	пар	1
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Скамья для жима лежа	штук	2
10	Стойка под диски и грифы	штук	2
11	Стойка под гантели	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	1
13	Стойки для приседания со штангой	штук	1
14	Секундомер	штук	1
15	Скамейка для пресса	штук	1
16	Тренажёр «Силовая рама»	штук	1
17	Грузоблочный тренажёр для мышц груди «бабочка»	штук	1
18	Тренажёр для мышц спины (тяга блока)	штук	1
19	Грузоблочный тренажёр «Кроссовер»	штук	1
20	Грузоблочный тренажёр для жима от груди сидя	штук	1
21	Беговая дорожка	штук	2
22	Гиперэкстензия	штук	1

### Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### Информационное обеспечение

1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области URL: <https://minsport.midural.ru/>
2. Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России URL: <http://fpr-info.ru/>
3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах

URL: <https://allpowerlifting.com/>

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА URL: <https://rusada.ru/>

5. Федерация пауэрлифтинга Свердловской области URL: <https://fpsy-info.ru/>

### 2.3. Формы контроля

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.

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

Комплексный контроль включает:

1. педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
2. определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
3. метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
4. исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 9

#### Нормативы по общей физической подготовке Для обучающихся 8-12 лет

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Бег 30 м (быстрота)	с	5	5,6
			4	5,7
			3	6,2
2	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	см	5	180
			4	160
			3	150
3	Подтягивание из вися (сила)	количество раз	5	4
			4	3
			3	2
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (сила)	см	5	600
			4	550
			3	500
5	Челночный бег 3x10 м (координация)	с	5	7,7
			4	7,8
			3	8,4
6	Непрерывный бег (выносливость)	м	зачет	600
7	Вис с согнутыми руками на перекладине (выносливость)	сек	5	более 8
			4	6
			3	4

Таблица 10

**Нормативы по специальной физической подготовке  
Для обучающихся 10-13 лет**

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Сила кисти правая/левая руки (выставляется средняя оценка)	кг	5	28/26
			4	22/20
			3	15/17
2	Поднимание туловища из п. лежа на спине за 1 мин	количество раз	5	40
			4	36
			3	30
3	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	количество раз	5	19
			4	12
			3	5

Таблица 11

**Нормативы по общей физической подготовке  
Для обучающихся 13-17 лет**

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Бег 30 м (быстрота)	с	5	4,4
			4	4,5
			3	5,0
2	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)	см	5	236
			4	221
			3	206
3	Подтягивание из вися (сила)	количество раз	5	8
			4	6
			3	4
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (сила)	см	5	1400
			4	1300
			3	1250
5	Челночный бег 3x10 м (координация)	с	5	6,8
			4	6,9
			3	7,4
6	Непрерывный бег (выносливость)	м	зачет	1000
7	Вис с согнутыми руками на перекладине (выносливость)	сек	5	более 14
			4	12
			3	10

Таблица 12

**Нормативы по специальной физической подготовке  
Для обучающихся 10-13 лет**

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Единица измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
---	--	-------------------	-----------------------	-----------

1	Сила кисти правая/левая руки (выставляется средняя оценка)	кг	5	28/26
			4	22/20
			3	15/17
2	Поднимание туловища из п. лежа на спине за 1 мин	количество раз	5	40
			4	36
			3	30
3	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	количество раз	5	19
			4	12
			3	5
4	Становая тяга. Вес штанги в % отношении от собственного веса	%	5	160%
			4	150%
			3	130%
5	Жим лежа. Вес штанги равен 60% от собственного веса	количество раз	5	16
			4	10
			3	8
6	Приседания со штангой на плечах. Вес штанги равен: собственный вес + кг	количество раз	5	Собственный вес + 30 кг
			4	Собственный вес + 15 кг
			3	Собственный вес + 5 кг

### Вопросы для тестирования

#### ***1. Что такое пауэрлифтинг?***

А. силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Б. процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями.

#### ***2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга?***

А. Жим лежа

Б. Жим штанги из-за головы

#### ***3. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом?***

А. любая спортивная обувь

Б. спортивная обувь с нескользящей подошвой

#### ***4. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?***

А. любая спортивная одежда

Б. свободная спортивная одежда не стесняющих движений

#### ***5. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс?***

А. для поддержки спортивных брюк во время упражнения

Б. для предохранения мышц во время напряженных тренировок

#### ***6. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся?***

А. Да Б. Нет

#### ***7. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?***

А. Да Б. Нет

#### ***8. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?***

А. Да Б. Нет

**9. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?**

А. Для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.

Б. Для уменьшения пути движения штанги до касания груди.

**10. Нужно ли выполнять дыхания во время опускания и поднимания отягощений?**

А. Да Б. Нет.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

При реализации программы используются следующие **принципы**:

-*принцип воспитывающего и развивающего обучения* (выражает необходимость целенаправленно формировать у учащихся нравственные представления, нравственные чувства, воспитывать навыки правильного поведения, формировать правильное отношение к труду);

-*принцип связи обучения с жизнью* (способствует формированию мировоззрения учащихся, повышает значимость для них учебной деятельности, придаёт этой деятельности осмысленный характер и тем самым мобилизует волевые усилия детей для учения, способствует формированию у них умения применять полученные знания на практике);

-*принцип доступности в обучении* (предполагает учёт возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом, доступность понимается как мера посильной трудности);

-*принцип наглядности обучения* (является одним из важнейших в коррекционной школе. Абстрактное мышление умственно отсталого ребёнка слабо развито, как следствие, ему необходимо связывать полученные в звуковой форме знания с представлением о реальной жизни в образной форме. Одним из главных условий обучения является именно опора на их личный опыт).

При реализации данной программы применяются следующие **методы обучения**:

-словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;

-наглядные;

-практические.

Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств.

Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия:

- неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);

- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна;

- связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;

- мысленное воссоздание образа объёмного предмета вызывает трудности;

- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося;

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение - простое.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно -тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>2</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года



	<p>физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</li> </ul>	
<b>3</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

### III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакал Д. С. Большая Олимпийская энциклопедия. М.: Эксмо, 2008.
2. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
3. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007
4. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
5. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005.
6. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010.
7. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год.