

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор–составитель:
Адилов Ж.У.
инструктор-методист

Содержание

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	10

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2	Методическое обеспечение	14
2.3	Календарный учебный график	16
2.4	Условия реализации программы	16
2.5	Литература	17

Приложения

1	Итоговые контрольные нормативы	18
---	--------------------------------	----

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-

методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы

Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» заключается в том, что она рассматривается как средство гармоничного развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающих начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды. Настоящая программа предполагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы. Кроме того занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать свое время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором.

Отличительная особенность программы

Пауэрлифтинг – 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. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Направленность

Физкультурно-спортивная (базовый уровень)

Срок реализации программы

2 года

Возраст обучающихся

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в пауэрлифтинге.

Условия формирования групп

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур

оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Базовый уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по физкультурно-спортивной деятельности.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

– обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 4 часа;

– обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 5-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом; содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию; формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Задачи

Обучающие:

- Овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских соревнованиях по пауэрлифтингу в соответствующей весовой группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;
- Расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Развивающие:

- Развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Воспитательные:

- Приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретических		практически х		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История пауэрлифтинга	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника базового уровня	26	38	5	6	21	32	Индивидуальный
2.2.	Основа техники базового уровня	24	36	5	6	19	30	Индивидуальный
2.3.	Основные упражнения	24	36	4	4	20	32	Индивидуальный
Всего часов		74	110	14	20	60	90	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	62	100	2	2	60	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		2	2			2	2	Комбинированный
Всего часов		148	222	22	28	126	194	

Содержание учебного плана

1. Теоретические основы

1.1. Вводное занятие

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.

1.2. История развития пауэрлифтинга

Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Первооткрыватель этого вида – американцы. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989 года, именно тогда в Москве впервые выступили американцы и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные Чемпионаты мира проводятся с 1972 года, Чемпионаты Европы – с 1980). С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран участниц международных соревнований. Наряду с соревнованиями по пауэрлифтингу у мужчин успешно проводятся и международные соревнования среди женщин. Большинство рекордов Мира и Европы установлено россиянками. У каждого вида спорта большое будущее Международная федерация пауэрлифтинга добивается включения силового троеборья в программу Олимпийских Игр. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Пауэрлифтинг – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и к более высоким спортивным результатам. В данной работе раскрыта вся история в целом и как правильно, технически заниматься для здоровья.

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдых, бодрствование, сон).

Личная гигиена. Уход за тренировочной одеждой, личным оборудованием и тренажерами. Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Формальная техника базового уровня

Теория: Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Практика:

Приседание

Вставание из подседа

Жим лежа

Тяга

2.2. Основа техники базового уровня

Теория: Техника безопасности при упражнениях.

Практика:

Приседание

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Становая тяга

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

2.3. Основные упражнения

Теория: Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений.

Практика:

- приседание с весом собственного тела;
- приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;
- приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);
- выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;
- выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);
- выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).

- сгибание ног в тренажёре лёжа;
- разгибание ног в тренажёре сидя;
- отведение ног стоя на тренажёре;
- выполнение подъёма на носки сидя;
- экстензии на тренажёре.
- подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).

3. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнений без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

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

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами техники пауэрлифтинга соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП).

1. 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами пауэрлифтинга. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Личностные:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;

- улучшить свою физическую подготовку;

- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами борьбы;

- укрепить свое здоровье; – познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий борьбой;

- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

- сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия пауэрлифтинга и использовать их в соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;

следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

Промежуточный контроль

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной
- общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения
- контрольных нормативов и тестов»;
- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Итоговый контроль

Выявляет уровень технико-тактических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (Приложение 1).

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид Контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

- Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:
 - обще подготовительные упражнения;
 - специально подготовительные упражнения;
 - избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень (1 года)	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
Базовый уровень (2 года)				111 дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч. (12-14 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Помост для пауэрлифтинга
- Штанга для пауэрлифтинга (350кг)
- Весы до 200 кг
- Гантели переменной массы от 3 до 50 кг
- Скамейка гимнастическая
- Стеллаж для хранения гантелей
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая
- Гири спортивные 16,24,32 кг
- Кушетка массажная
- Плиты для штангистов
- Стеллаж для хранения дисков и штанг
- Стойки для приседания со штангой
- Скамья для жима лежа
- Секундомер

Кадровое обеспечение

Реализация Программы осуществляется тренером-преподавателем дополнительного образования, обладающим специальными знаниями по технике пауэрлифтинга, умеющим объяснять принципы и правила пауэрлифтинга.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. ЛИТЕРАТУРА

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
7. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и 16 спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.

(Приложение №1)

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на базовый уровень по виду спорта
«Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		не менее	
			30	25
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Приседание, ладони на затылке	Кол-во	не менее	
			10	5

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «Пауэрлифтинг» базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков. Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	2	1	Комбинированный
2.				История и развития пауэрлифтинга	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Вставание из подседа	26	2	7	Индивидуальный
2.				Жим лежа		2	7	Индивидуальный
3.				Становая тяга		1	7	Индивидуальный
4.			Основа техники	Приседание	24	5	4	Индивидуальный
5.				Вставание из подседа			5	Индивидуальный

6.			базового уровня	Жим лежа			5	Индивидуальный
7.				Становая тяга			5	Индивидуальный
8.			Основные упражнения	приседание с весом собственного тела;	24 -	2	1	Индивидуальный
9.				- приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;			1	Индивидуальный
10.				- приседание с гимнастической палкой (бодибаром,штангой);			1	Индивидуальный
11.				- выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;			1	Индивидуальный
12.				выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);			2	Индивидуальный
13.				- выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).		2	2	Индивидуальный
14.				- сгибание ног в тренажёре лёжа;			2	Индивидуальный
15.				- разгибание ног в тренажёре сидя;			2	Индивидуальный
16.				- отведение ног стоя на тренажёре;			2	Индивидуальный
17.				- выполнение подъёма на носки сидя;			2	Индивидуальный
18.				- экстензии на тренажёре.			2	Индивидуальный
19.				- подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).			2	Индивидуальный
Всего часов						74	14	60

3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Упражнение без предмета, упражнение с предметом			15	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			15	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения		1	15	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций		1	15	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					148	22	126	

**Календарно-тематическое планирование программы «Пауэрлифтинг» базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 222 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков. Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	2	1	Комбинированный
2.				История и развития пауэрлифтинга	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	2	2		Индивидуальный Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Вставание из подседа	37	2	10	Индивидуальный
2.				Жим лежа		2	11	Индивидуальный
3.				Становая тяга		2	10	Индивидуальный
4.			Основа техники базового уровня	Приседание	37	6	7	Индивидуальный
5.				Вставание из подседа			8	Индивидуальный
6.				Жим лежа			8	Индивидуальный

7.				Становая тяга			8	Индивидуальный	
8.			Основные упражнения	приседание с весом собственного тела;	36	2	3	Индивидуальный	
9.				- приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;			3	Индивидуальный	
10.				- приседание с гимнастической палкой (бодибаром,штангой);			2	Индивидуальный	
11.				- выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;			2	Индивидуальный	
12.				выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);			3	Индивидуальный	
13.				- выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).			3	Индивидуальный	
14.				- сгибание ног в тренажёре лёжа;		2	2	Индивидуальный	
15.				- разгибание ног в тренажёре сидя;			3	Индивидуальный	
16.				- отведение ног стоя на тренажёре;			2	Индивидуальный	
17.				- выполнение подъёма на носки сидя;			3	Индивидуальный	
18.				- экстензии на тренажёре.			3	Индивидуальный	
19.				- подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).			3	Индивидуальный	
Всего часов							110	16	94
3.	Общая физическая подготовка								

1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Упражнение без предмета, упражнение с предметом			25	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			25	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения		1	24	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций		1	24	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					222	24	198	