

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена  
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»  
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР  
Старший инструктор-методист  
Инструктор-методист  
Тренер-преподаватель

Е.Т. Свирская  
О.В. Капитанова  
О.В. Майстренко  
Д.Н. Шишов

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Пауэрлифтинг" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пауэрлифтинг» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по пауэрлифтингу.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пауэрлифтинг», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Пауэрлифтинг (с английского языка *power*-«сила», *lift*-«поднимать») или силовое троеборье, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Он относится к циклическим, скоростно - силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);
- жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
- тяга штанги.

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются » сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики - в каждом упражнении по три подхода, а если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и **русский жим** (жим штанги фиксированного веса на разы).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях.

Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук, со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из - за головы и т.п.

Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта полезен для здоровья, заниматься можно практически в любом возрасте.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать все свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Пауэрлифтинг в сферы образования ценен тем, что он обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь обучающихся позитивным настроением.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, пауэрлифтинг своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Пауэрлифтинг».

**Цель** дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Пауэрлифтинг": удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях пауэрлифтингом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами пауэрлифтинга;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- изучение основ анатомии и физиологии

- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Развивающие:***

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к пауэрлифтингу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Пауэрлифтинг", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. Обеспечивает гармоничное физическое развитие личности, умение быстро принимать решения, также обеспечивает формирование личностных результатов умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

## **Результатом освоения Программы является:**

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости). Гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий пауэрлифтинга;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Пауэрлифтинг»:

- овладение основами техники пауэрлифтинга;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с пауэрлифтингом;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- навыки сохранения собственной физической формы.

### ***Должен уметь:***

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Выполнять контрольные упражнения

### ***Воспитательные результаты:***

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Пауэрлифтинг" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 12-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 12 лет.

Для комплектования групп по пауэрлифтингу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 12 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» - 1 год.

### **2. Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Пауэрлифтинг" включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Пауэрлифтинг":

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Пауэрлифтинг»;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.



Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	Теоретическая	12	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	106	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	83	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	21	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	<b>222</b>	

### **3. Календарный учебный график**

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технико-тактической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий

(тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 222 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (29 декабря - 08 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы – (1 июня - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

### Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	2		2	1		1	2	2	2	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	<b>12</b>
1.1. Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	30'		30'				30'						2
1.2. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.			30'			15'	15'	30'					2
1.3. Зарождение и история развития пауэрлифтинга	30'					15'							1
1.4. Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу				30'			30'	15'	30'				2,3
1.5. Самоконтроль в процессе занятий спортом			30'				15'	15'	30'				2
1.6. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	30'			15'		15'		30'	30'				2,7
<b>2.Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>106</b>
2.1.Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.2. ОРУ без предмета	4	3	2	3	2	3	2	3	2				24
2.3.ОРУ с предметом	3	3	3	3	2	2	3	2	3	24			
2.4.Упражнения на гимнастических снарядах	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16			
2.5. Легкоатлетические упражнения	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15			
2.6. Спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			
2.7. Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			

<b>3.Специальная физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>				<b>83</b>
3.1. Приседания	3	4	3	3	3	3	3	3	3				28
3.2. Жим лежа	3	3	3	4	3	3	3	3	3				28
3.3. Тяга	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
<b>4.Техническо-тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>				<b>21</b>
4.1. Приседания	1	1		1		1	1	1	1				7
4.2. Жим лежа	1	1	1	1			1	1	1				7
4.3. Тяга	1	1	1			1	1	1	1				7
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>				<b>222</b>

#### **4. Рабочая программа изучаемых разделов**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

#### **Содержание программы**

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

#### **Методы организации и проведения учебного процесса:**

*Словесные методы:*

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

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

#### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры.

#### 4.1. Рабочая программа учебного раздела

**Цель теоретической подготовки** - привить интерес к виду спорта «Пауэрлифтинг», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

#### План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1	<b>Теория</b>	<b>12</b>
4.1.1	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	2
4.1.2	Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	2
4.1.3	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	1
4.1.4	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	2,3
4.1.5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	2
4.1.6	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	2,7

#### Программный материал

Название темы	Краткое содержание темы
Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
Пауэрлифтинг как вид спорта и средство физического воспитания.	Пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.
Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История развития европейского пауэрлифтинга, говорится об истории зарождения и развития пауэрлифтинга в мире, в Европе и России.
Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Все соревнования по пауэрлифтингу (силовому троеборью) в странах СНГ проводятся согласно правилам Международной федерации.
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание
Техника безопасности на занятиях пауэрлифтинга	Техника безопасности и правила поведения на занятиях пауэрлифтинга. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

## 4. 2. Рабочая программа учебного раздела

**Общая физическая подготовка (ОФП)** как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

### План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.2	<b>ОФП</b>	<b>106</b>
4.2.1	Строевые упражнения	9
4.2.2	ОРУ без предмета	24
4.2.3	ОРУ с предметом	24
4.2.4	Упражнения на гимнастических снарядах	16
4.2.5	Легкоатлетические упражнения	15
4.2.6	Спортивные игры	9
4.2.7	Подвижные игры	9

### Программный материал

#### 4.2.1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие, о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### 4.2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- 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 вперёд и движением и 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### **4.2.3. Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

#### **4.2.4. Упражнения на гимнастических снарядах:**

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

#### **4.2.5. Легкоатлетические упражнения**

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, толкание ядра, гири.

#### **4.2.6. Спортивные игры:**

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **4.2.7. Подвижные игры:**

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

### **4.3. Рабочая программа учебного раздела**

**Специальная физическая подготовка (СФП).** Специальная физическая подготовка молодых пауэрлифтеров начинается с 12-летнего возраста. На этом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает в



себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок.

Особое значение на этом этапе имеет освоение техники выполнения упражнений с тяжестями.

Начинаются занятия с отягощениями, которые ребёнок может поднять 12-15 раз. Упражнения подбираются для всех основных мышечных групп, что обеспечивает гармоничное физическое развитие. Максимальный вес отягощения должен определяться согласно следующей схеме:

12-13 лет - 75% от массы тела,

13 - 18 лет - 100% от массы тела (подъём один раз в две недели), 60% от максимального результата - рабочий тренировочный вес.

### **План по специальной физической подготовке (СФП)**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
4.3	<b>СФП</b>	<b>83</b>
4.3.1	Приседания	28
4.3.2	Жим лежа	28
4.3.3	Тяга	27

### **Программный материал**

#### **4.3.1. Приседания:**

- приседания в уступающем режиме с дополнительным весом;
- с задержкой в приседе;
- полуприседания с большим весом;
- приседания с прыжками;
- приседания с широкой и узкой расстановкой ног;
- приседания со штангой на груди;
- жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа;
- приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

#### **4.3.2. Жим лежа:**

- жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом;
- с задержкой на груди;
- жим со стоек от груди;
- жим под углом вверх и вниз головой;
- разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье;
- подъём лёжа из-за головы;
- отжимания от брусьев;

- отжимания от пола с хлопком;
- разгибание рук лёжа и стоя;
- полу жим;
- жим стоя с груди и со спины;
- жим гантелей;
- подъём гантелей через стороны;
- изометрические упражнения.

#### **4.3.3. Тяга**

- становая тяга на прямых ногах (румынская тяга);
- становая тяга в тренажере Смита;
- становая тяга с трап-грифом;
- становая тяга с гантелями.

### **4.4. Рабочая программа учебного раздела**

#### **План технико-тактической подготовки (ТТП)**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>4.4</b>	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
4.4.1.	Приседания	7
4.4.2.	Жим лежа	7
4.4.3	Тяга	7

#### **Программный материал**

##### **4.4.1. 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. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

##### **4.4.2. Жим лежа**

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. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

#### **4.4.3. 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. Выполнение команд судьи.

### **5. Оценочные материалы**

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

#### **5.1. Промежуточная аттестация.**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Пауэрлифтинг» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

#### **5.2. Организация процесса аттестации.**

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### ***5.3 Формы проведения аттестации.***

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:  
Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;  
Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;  
Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;  
Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

### ***5.4 Текущий контроль***

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

### ***5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.***

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается руководителем организации.

### ***5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации***

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую

задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

***Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:***

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начал развиваться «пауэрлифтинг»?
2. Когда «пауэрлифтинг» зародился в России?
3. Основные спортивные дисциплины в «пауэрлифтинге».
4. Профилактика травматизма на занятиях по «пауэрлифтингу».
5. Личная гигиена пауэрлифтера.
6. Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу.
7. Средства для кардионагрузки.
8. Средства закаливания.
9. Выдающиеся отечественные и зарубежные пауэрлифтеры.
10. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технико-тактической подготовке"

**Нормативы по общей физической, специальной физической и технико-**

## тактической подготовке

N п/п	Упражнения	Единица измерения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 минуту	количество раз
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.6	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.7	Челночный бег 3x10м	с
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с
2.2	Приседания, ладони на затылке	количество раз
<b>3. Техническая подготовка</b>		
3.1.	Приседания со штангой	зачет/незачет
3.2.	Жим лежа	зачет/незачет
3.3.	Тяга	зачет/незачет

- **Бег 30м.** - проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, тестируемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого тестируемый выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения тестируемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- **Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин.,** лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (также это упражнение может выполняться при помощи контактной платформы). В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное

положение и фиксирует его на 0,5 с. Спортивный судья записывает количество правильно сделанных участником упражнений.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- **Челночный бег 3x10м.** сек. На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

- **Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах**  
И. п. стойка на одной ноге, свободная нога согнута у щиколотки или колена; руки скрещены, ладони на плечах, глаза закрыты.

Ошибки: 1) Открывание глаз; 2) Схождение с места

- **Приседание, ладони на затылке** приседания должны быть глубокими, ладони на затылке. Ступни должны быть неподвижны.

- **Приседания, со штангой** оцениваются 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.

- **Жим лежа** оценивается 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.

- **Тяга** оценивается стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

## 6. Организационно - педагогические и материально-технические



## условия реализации программы

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта «пауэрлифтинг», возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
12-18 лет	1 год	15 чел.	25	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### **6.2. Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензия)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## **7. Методические материалы**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Учебно-тренировочное занятие юных обучающихся, в отличие от занятия

взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 12 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

*Основные средства учебно-тренировочных воздействий:*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами
- 3) упражнения на снарядах
- 2) подвижные игры;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

*Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.*

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной

системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам пауэрлифтинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

#### *Особенности обучения.*

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

*Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.*

Процесс подготовки обучающихся по пауэрлифтингу в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

#### *Теоретические занятия.*

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно

сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

#### *Практические занятия.*

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять

задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Перечень информационного обеспечения программы**

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация Пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>
4. Федерация Пауэрлифтинга Нижегородской области <https://нижегородский-пауэрлифтинг.рф/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>