



СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»**

ПРИНЯТА на заседании  
тренерско-педагогического  
совета  
от «21» 04 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Е.В. Медко

Приказ № 44-о от «21» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности "Пауэрлифтинг"**

Уровень программы – базовый  
Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 8 - 17 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Количество часов – 234 часа в год

Разработчики программы:  
тренер-преподаватель  
Черствая Кристина Михайловна

Южно-Курильск  
2023

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3	Формы контроля	12
2.4	Оценочные материалы	13
2.5	Методическое обеспечение программы	15
2.6	Календарный план воспитательной работы	16
2.7	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
3.	Список используемой литературы	18

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «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», Уставом МБУ ДО «СШ «Афалина» (далее – школа)

Пуэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* – «сила» + *lift* – «поднимать») – силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения, и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг, являясь одним из средств физического воспитания, обладает двумя важными качествами: доступностью и эффективностью.

Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;
- простота материального обеспечения по сравнению с другими дисциплинами;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

**Направленность 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 учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Допускается возможность создания разновозрастных групп.

**Программа реализуется** в течение 1 года (52 недели).

**Объем Программы** 4,5 часа в неделю, 234 часа в год.

**Режим занятий** – 3 тренировки в неделю по 1,5 часа в тренажерном зале (48,78 м<sup>2</sup>) и малый зал (36,7 м<sup>2</sup>) МБУ ДО «СШ «Афалина».

Формы 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 занятия 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 активноразвиваются 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 партнерских 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 выдается 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 физической культуре. 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 вообще;
- 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 в экстремальной ситуации.

#### **Воспитательные:**

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

- воспитание трудолюбия.

### **1.3. Содержание программы Учебно-тренировочный план**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	104	-	104	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	47	-	47	Контрольные испытания
4	Избранный вид спорта	60	-	60	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях, в показательных выступлениях	4		4	Промежуточный, итоговый контроль
	Итого за год	234	9	225	

#### **Содержание учебно-тренировочного плана 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. Развитие пауэрлифтинга в России.**

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 вперед, 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 вперед 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 партнера, 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.

#### 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

#### Комплекс № 2 с гантелями и штангой

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Подъем на носки стоя	3	15-20	50
Жим ногами на тренажере 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

#### 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
То же 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

**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 тренажере 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

### Избранный вид

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

**Приседание.** Действия спортсмена до съема 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 съема 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 вовремя 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 распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других

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:

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

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 августа	52	234	3 раза в неделю по 1,5 часа

### 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в МБУ ДО «СШ» Афалина» пгт. Южно-Курильск:

- тренажерный зал – 48,78 м<sup>2</sup>.

- малый зал – 36,7 м<sup>2</sup>.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
2	Штанга для пауэрлифтинга (400кг.), с замками	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
5	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	1
7	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	пар	2
8	Гантели постоянного веса (от 1 до 36 кг)	пар	2
9	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Скамья для жима лежа	штук	2
16	Стойка под диски и грифы	штук	2
17	Стойка под гантели	штук	1
18	Стенка гимнастическая	штук	1
19	Стойки для приседания со штангой	штук	1
20	Секундомер	штук	1
21	Плакаты	штук	7
22	Скамейка для пресса	штук	1
23	Тренажер "Силовая рама"	штук	1
24	Грузоблочный тренажер для мышц груди "Бабочка"	штук	1
25	Тренажер для мышц спины (тяга блока)	штук	1

26	Грузоблочный тренажер "Кроссовер"	штук	1
27	Грузоблочный тренажер для жима от груди сидя	штук	1
28	Беговая дорожка	штук	2
29	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

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;
- Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>;
- Информационный сайт Мир пауэрлифтинга <http://plworld.ru/>;
- Официальный сайт Организация Пауэрлифтинга <http://www.wpc-wpo.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.

Итоговая 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

### Нормативы по общей физической подготовке

#### Для обучающихся 8-12 лет

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Ед. измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Бег 30 метров (быстрота)	Сек.	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 виса (сила)	раз	5	4
			4	3
			3	2
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (сила)	см	5	600
			4	550
			3	500
5	Челночный бег 3 x 10 м (координация)	сек	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

### Нормативы по специальной физической подготовке

#### Для учащихся 10-13 лет

№	Контрольные упражнения	Ед. 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 и.п. лёжа на спине за 1 мин.	раз	5	40
			4	36
			3	30
3	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа	раз	5	19
			4	12
			3	5

### Нормативы по общей физической подготовке

#### Для учащихся 13-17 лет

№	Контрольные упражнения (развиваемое физическое качество)	Ед. измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Бег 30 метров (быстрота)	Сек.	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 виса (сила)	раз	5 4 3	8 6 4
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (сила)	см	5 4 3	1400 1300 1250
5	Челночный бег 3 x 10 м (координация)	сек	5 4 3	6,8 6,9 7,4
6	Непрерывный бег (выносливость)	м	зачет	1000
7	Вис с согнутыми руками на перекладине (выносливость)	сек	5 4 3	Более 14 12 10

### Нормативы по специальной физической подготовки Для учащихся 14-17 лет

№	Контрольные упражнения	Ед. измерения	Уровень оценки, баллы	Результат
1	Сила кисти правая/левая руки (выставляется средняя оценка)	кг	5 4 3	50/6 38/36 32/30
2	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	раз	5 4 3	50 45 38
3	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа	раз	5 4 3	25 17 10
4	Становая тяга. Вес штанги в % отношении от собственного веса	%	5 4 3	160% 150% 130%
5	Жим лежа. Хват по желанию. Вес штанги равен 60% собственного веса	раз	5 4 3	16 10 8
6	Приседания со штангой на плечах. Вес штанги равен: собственный вес + -кг	раз	5 4 3	собственный вес + 30 кг собственный вес + 15кг собственный вес + 5кг

#### Вопросы для тестирования:

1. Что такое пауэрлифтинг?

А. силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого 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, придает 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 учет возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом, доступность понимается как мера повышенной трудности);
- принцип наглядности обучения (является одним из важнейших в коррекционной школе. Абстрактное мышление умственно отсталого ребенка 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 объемного предмета вызывает трудности;
- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося;

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает 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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<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 учетом 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
2.	<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), го-	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



	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)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### 3. Список используемой литературы

1. Авсиевич В.Н.- Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74.
2. Верхошанский Ю.В.- Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Дмитриев А.А. -ФК в специальном образовании, М-2002.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. -Материально-техническое обеспечение АФК, М-2000 «Советский спорт».
5. Кирпичев В.И.- Физиология и гигиена, М-2002.
6. Сладкова Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии, М-2003.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг, М.- 2005. «Спорт Сервис».
9. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы.– 1999. - №4.
10. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3.
11. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
12. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
13. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.