

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

протокол № 09 от «27» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

№ 108н.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Срок реализации программы:  
спортивно-оздоровительный этап обучения-  
без ограничений

Разработчик программы:  
Вдовкина Лидия Александровна –  
инструктор – методист МБУ ДО  
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	стр. 3
<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	стр.4
Режим занятий	стр.4
Учебный план	стр.5
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	стр.6
Содержание программного материала по разделам обучения	стр.7
Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения	стр. 11
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	стр.14
Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса по разделам обучения	стр.14
Материально-техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса	стр.15
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	стр.15
Педагогический контроль	стр.16
<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	стр. 17
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	стр. 19
Приложение №1	стр.19
Приложение №2	стр.21
Приложение №3	стр.22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта пауэрлифтинг (далее Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения пауэрлифтинга МБУ ДО «Берёзовской ДЮСШ».

Нормативно-правовой базой для составления Программы являются Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей", постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность данной Программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия пауэрлифтингом с детьми среднего и старшего школьного возраста, а также запросом взрослого населения Берёзовского района на занятия пауэрлифтингом. Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей и взрослых, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых в пауэрлифтинге, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Программа реализуется на протяжении всего периода обучения в Учреждении в рамках спортивно - оздоровительного этапа обучения для детей 10-18 лет и взрослого населения.

Задачи:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- обучение основам техники выполнения упражнений пауэрлифтинга.
  - повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
  - совершенствование техники выполнения упражнений пауэрлифтинга.
  - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях пауэрлифтингом;
  - формирование культуры здорового образа жизни;
  - приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
  - выявление одаренных и способных к пауэрлифтингу детей для перевода их на обучение по предпрофессиональной программе.
- Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Режим занятий

Этап подготовки	Срок реализации	Минимальный возраст для зачисления	Число занятий в неделю/число и продолжительность занятий в день (в академических часах)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
	Весь период	10	3 раза 2 часа по 45 минут	10	6

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

В реализации данной Программы могут участвовать дети с 10 лет до 18 лет, а также взрослое население Берёзовского района, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом и при наличии заявления о приеме от родителей (их законных представителей).

Этап подготовки	Период подготовки	Разделы обучения (подготовки)									Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон)					
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Промежуточная аттестация (тестирование, устный экзамен)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов год			
		<b>Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)</b>														
Спортивно – оздоровительный этап	Весь период	3	28	13	30	7	5	8	4	2	45	6	270			
		<b>Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)</b>														
		8	75	35	81	19	14	22	11	5						

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям пауэрлифтингом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $\frac{1}{3}$  –  $\frac{1}{2}$  веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

## Принципы тренировочного процесса

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке.

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперирруя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки.

Принцип *возрастной адекватности* физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

### **Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные)**

*Примечание.* ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

## **Содержание программного материала по разделам обучения**

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области пауэрлифтинга и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

*Вводное занятие.* Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции ДЮСШ. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Структура ДЮСШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения пауэрлифтинга. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы у обучающихся, приступивших к учебным (тренировочным) занятиям в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*Тема 2. История развития пауэрлифтинга.* Возникновение пауэрлифтинга. Основные этапы развития отечественного пауэрлифтинга. Основные этапы развития международного пауэрлифтинга. Значение русской школы пауэрлифтинга для развития международного пауэрлифтинга. Успехи российского пауэрлифтинга на международной арене, традиции края.

*Тема 3. Гигиена.* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

*Тема 4. Закаливание,* режим занятий и отдыха. Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

*Тема 5. Вредные привычки* и их влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема 6. Самоконтроль:* самочувствие, сон, настроение.

*Тема 7. Понятие о травмах.* Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой помощи (до врача).

*Тема 8. Терминология,* применяемая в пауэрлифтинге. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

*Тема 9. Спортивный инвентарь,* выбор, хранение и уход за ним.

*Тема 10. Понятие о технике в пауэрлифтинге.* Основы техники выполнения упражнений.

*Тема 11. Правила соревнований по пауэрлифтингу.*

### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение



двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

### *Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

### *Упражнения для развития координационных движений.*

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

### *Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

### *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину, глубину.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

*Специальная физическая подготовка с основами техники пауэрлифтинга*

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга. Специальная физическая подготовка:

-жим лежа;

-приседание;

-тяга;

упражнения для мышц ног;

упражнения для мышц спины;

упражнения для мышц рук;

упражнения для мышц плечевого пояса.

*Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.*

Приседание. Действия обучающегося 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. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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. 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. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

*Совершенствование техники выполнения упражнений.*

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Тяга. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки.

*Для всех упражнений в пауэрлифтинге.*

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

*Участие в соревнованиях*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, участие в официальных спортивных соревнованиях.

*\*Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.*

## **Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения**

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности. Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

### Общая физическая подготовка

Осуществляется в рамках основных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий

(в том числе, в каникулярный период ). В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять физическим качествам, направленным на развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение №1 к Программе ).

#### Специальная физическая подготовка с основами пауэрлифтинга

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на

укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

#### *Участие в спортивных соревнованиях*

Соревновательная подготовка имеет целью научить обучающихся в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы в условиях соревновательной деятельности. Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств.

Предполагается участие обучающихся в неофициальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу (турниры, первенство ДЮСШ). Для наиболее подготовленных учащихся планируется участие в муниципальных официальных спортивных соревнованиях.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса по разделам обучения**

Организация образовательного(тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий для реализации Программы.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Зачисление в Учреждение для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом, в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В работе отделения при наличии условий и с согласия тренера-преподавателя соответствующей группы могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители).

Группы могут быть разнополыми, одновозрастными и разновозрастными. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Продолжительность одного учебного (тренировочного) занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов График проведения тренировочных занятий устанавливается расписанием, утверждённым приказом директора.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- учебные (тренировочные) занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные учебные (тренировочные) занятия с одним или несколькими обучающимися; -соревнования, иные мероприятия физкультурно-массового, воспитательного характера;
- промежуточная аттестация;
- участие в физкультурных, спортивных и иных мероприятиях.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

*Отчисление учащихся* осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

## **Материально-техническое оснащение образовательного (тренировочного) процесса**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал для ОФП,
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь: тренажеры, штанги, секундомер электронный, скамейки гимнастические, скакалки, высокая перекладина.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения Программы после каждого года обучения является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы, необходимый для освоения Программы в следующем учебном году.

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в виде промежуточной и итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации- собеседование),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации- устный экзамен),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов представлены в Приложении №2

Формы контроля:

- текущий контроль,
- внутришкольный контроль.

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

*-теоретическая подготовленность:*

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*-физическая подготовленность (ОФП):*

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*-техническая подготовленность (СФП с основами пауэрлифтинга):*

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*-участие в соревнованиях:* приобретение элементарного соревновательного опыта.

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий; -положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- выявление детей, способных к освоению предпрофессиональной программы.

### **Педагогический контроль**

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП 2 раза в год — в начале и конце спортивного сезона.



## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебным (тренировочным) процессом и проводится на занятиях на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями, где он обучается.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. Наиболее важным является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно, как естественно и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных(тренировочных) занятий и соревнований.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение совместных праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Список учебно-методической литературы:*

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991
2. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – С. 8-75.
3. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1, 1992. – с.25.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.
5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
6. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
7. Журавлев И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996г.
8. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
9. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969г.
10. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
12. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
14. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000г.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.kraysport.ru/>
2. <http://zel-sport.com/>
3. <http://fpr-info.ru/index.php>
4. <http://www.powermens.ru/>
5. <http://www.ekipamarket.ru/index.php>
6. <http://www.ztr.ru/>
7. <http://kraspower.ru/index.php>
8. <http://vk.com/powerzel>
9. <http://yunost-zelenogorsk.ru/>
10. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)
11. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net)

## **Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта тяжелая атлетика**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям пауэрлифтингом.

1.2. Опасными факторами при занятиях пауэрлифтингом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- не соблюдение норм по форме одежды для занятия спортом;
- не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение обучающихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Каждый обучающийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Обучающимся запрещается приносить посторонние предметы.

1.7. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Обучающиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающиеся обязаны снять верхнюю одежду и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Обучающимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.5. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.

3.4. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контрольные упражнения (тесты)	Предмет оценки
Теоретическая подготовка	
Собеседование, устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Общая физическая подготовка	
Бег на 30 м,	Скоростные качества
Челночный бег 3x10	Координация
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Силовая выносливость
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества
Наклон вперед из положения стоя, с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Гибкость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ

упражнение	возраст								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
	мальчики								
Бег на 30 м (сек)	6.5	6,1	5.8	5.6	5.5	5.3	5.1	5.0	5.0
Челночный бег 3x10 (сек)	9.5	9.3	9.0	8.9	8.8	8.5	8.3	8.0	7.9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	17	18	19	20	22	24	26	28
Прыжок в длину с места (см)	140	160	165	170	175	185	190	200	210
	девочки								
Бег на 30 м (сек)	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.8
Челночный бег 3x10 (сек)	10.4	9.9	9.8.	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	10	10	11	11	12	12	13	13
Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	165	165	170	170

Упражнение выполнено -1балл

Упражнение не выполнено - 0 баллов

Подвижные игры для развития физического качества (быстроты)

**«Быстро по местам»**

По первому сигналу тренера игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте. Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

**Эстафета с преодолением препятствий**

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки. Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка. Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через веревочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны. Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Подвижные игры для развития физического качества (скоростно-силовых)

**«Прыжок за прыжком»**

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в

игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

### **«Бег в обруче»**

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

### **«Веревочка под ногами»**

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно.

Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг.

Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задела верёвочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

## Подвижные игры для развития физического качества (выносливости)

### **«Встречная эстафета»**

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### **«Мяч среднему»**

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча. Правила игры:

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.
4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

### Подвижные игры для развития физического качества (силы)

#### **«Тяни в круг»**

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем



по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

#### **«Перетягивание каната»**

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону.

Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе, чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.