

Администрация муниципального округа Перевозский  
Нижегородской области  
муниципальное автономное учреждение  
муниципального округа Перевозский Нижегородской области  
"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Усягин С.Л.

№ 136-ПД от 16.09.2026 г



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Body sculpt»**

**Уровень «базовый»**

**Возраст обучающихся 12-18 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Автор/разработчик  
тренер-преподаватель:  
Котова Анастасия Сергеевна

г. Перевоз  
2026 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Body Sculpt», (далее Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Устав и локальные акты МАУ ФОК «Чайка».

### **Направленность программы.**

Программа «**Body sculpt**» адаптирована для девушек 12-18 лет и основывается на направлении «пауэрлифтинг». Физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства в силовом виде спорта «пауэрлифтинг».

Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательного учреждения.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа «Body Sculpt» предусматривает:

– вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;
- воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств.

### **Новизна программы.**

Заключаются в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. В данной программе по сравнению с известными аналогами прошлых лет применен метод индивидуального подхода к каждому обучающемуся с учетом его индивидуальных физиологических качеств путем индивидуального планирования нагрузок.

### **Актуальность Программы:**

Этот вид групповой тренировки направлен на развитие силы, совершенствование скелетно-мышечной системы, укрепление мышц и избавление от проблемных зон на руках, животе и ногах.

Силовые программы проходят как с отягощениями (гантели, штанга), так и с весом собственного тела. В таких тренировках очень важна техника выполнения.

Данный вид тренировки подходит и тем, кто желает нарастить мышечную массу, и тем, кто хочет похудеть. В большей степени силовые групповые тренировки рассчитаны на сжигание жира и на формирование красивого подтянутого тела.

Программа включает в себя упражнения с отягощениями (обычно с гантелями) и упражнения с весом собственного тела (отжимания, планки).

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Особенностью Программы заключается в объединении программного материала в целостную систему спортивной подготовки и предполагает осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения по данному виду спорта, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию. Для каждой категории групп обучающихся поставлены

задачи с учетом возраста и их функциональных возможностей.

Данная программа избавляет от многих физических недостатков: сутулость, палая грудь, неправильная осанка, слабо развитые мышцы. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма. Через развитие мускулатуры занятия пауэрлифтингом активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Это особенно актуально для современной молодёжи, страдающей проблемами здоровья. Формирует адекватную оценку собственных физических способностей. Углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий. Создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств

**Отличительной особенностью программы** является её широкая направленность, заключающаяся не в узкоспециализированных упражнениях, а в наборе самых разнообразных силовых и гимнастических комплексов.

Отличие программы «Body Sculpt» в следующем: в программе интегрированы сведения различных спортивных дисциплин, медицинских и психологических областей; приоритет развития универсальных учебных действий: рефлексии, коммуникативности, самооценки и т.д.; преобладание развития общих способностей личности над специальными; содержание программы направлено на воспитание личности обучающегося и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также развитие мобильности и адаптируемости личности к жизни в обществе.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа является разноуровневой, так как предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для девушек 12-18 лет. В этом возрасте происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. К 17 годам энергичней растёт мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся, педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности. Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка. Так же важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к «пауэрлифтингу». Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны. Некоторые начинают заниматься для того, чтобы развить себя физически, стать сильным, ловким, быстрым. Других привлекает возможность сделаться смелыми и волевыми людьми. Все эти мотивы определяют отношение обучающихся к спорту, их активность, упорство и взаимодействие со сверстниками

Условия набора обучающихся - отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 10 – 12 человек.

#### **Срок реализации программы и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 38 недель, 228 часа в год.

**Форма обучения** очная

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академическому часу  
Продолжительность учебного часа 45 минут.

**Цель программы:** развитие личностного и физического потенциала ребенка посредством овладения и совершенствования техники силового вида спорта

## «Пауэрлифтинг»

### Задачи программы:

#### - личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;

#### предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;
- обучить технико-тактическим действиям в пауэрлифтинге;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по пауэрлифтингу;

Набор обучающихся по программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МАУ ФОК «Чайка». Это является основанием для зачисления на обучение по Программе.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

| № п/п | Название раздела и тем                                                     | Количество часов |        |          | Формы аттестации и контроля |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|       |                                                                            | Всего            | Теория | Практика |                             |
| 1.    | Вводное занятие                                                            | 3                | 3      | -        | Пед. наблюдение<br>Опрос    |
| 2.    | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Выполнение команд судьи. | 7                | 2      | 5        | Пед. наблюдение             |
| 3.    | ОФП: Упражнение с отягощениями.<br>СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.     | 7                | 1      | 6        | Пед. наблюдение             |
| 4.    | ОФП: Упражнения с отягощениями.<br>СФП: Приседание со штангой.             | 7                | 1      | 6        | Пед. наблюдение             |
| 5.    | Контрольное занятие: Сдача нормативов                                      | 4                | 1      | 3        | Тестирование                |
| 6.    | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.                            | 10               | 3      | 7        | Пед. наблюдение             |

|     |                                                                                                                          |    |   |    |                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--------------------|
| 15. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Работа мышц разгибателей.                                              | 6  | - | 6  | Пед. наблюдение    |
| 16. | Промежуточная аттестация                                                                                                 | 3  | 3 | -  | Опрос              |
| 17. | ОФП: Упражнение с отягощениями.<br>СФП: Подъем штанги от груди.                                                          | 10 | 2 | 8  | Пед. наблюдение    |
| 18. | Гигиенические знания, умения и навыки.                                                                                   | 3  | 3 | -  | Опрос              |
| 19. | ОФП: Упражнение с отягощениями.<br>СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.                              | 10 | 3 | 7  | Пед. наблюдение    |
| 20. | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.<br>СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.         | 10 | 2 | 8  | Пед. наблюдение    |
| 21. | ОФП: Упражнение с отягощениями.<br>СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.                              | 5  | 1 | 4  | Тестирование       |
| 22. | Основы спортивного питания.                                                                                              | 3  | 3 | -  | Опрос              |
| 23. | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.<br>СФП: Использование максимального прогиба.                                   | 5  | 1 | 4  | Пед.<br>Наблюдение |
| 24. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.                                | 10 | 2 | 8  | Пед.<br>Наблюдение |
| 25. | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.<br>СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.                       | 10 | 2 | 8  | Тестирование       |
| 26. | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом<br>СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки.        | 14 | 4 | 10 | Пед.<br>Наблюдение |
| 27. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.                                                                  | 3  | 3 | -  | Опрос              |
| 28. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.                             | 5  | - | 5  | Пед.<br>Наблюдение |
| 29. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. | 10 | 2 | 8  | Пед.<br>Наблюдение |
| 30. | ОФП: Выполнение упражнений на                                                                                            | 10 | 3 | 7  | Пед.<br>Наблюдение |

|     |                                                                                                   |    |   |    |                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--------------------|
|     | тренажерах.<br>СФП: Становая тяга                                                                 |    |   |    |                    |
| 31. | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.<br>СФП: Жим штанги лёжа                           | 8  | 2 | 6  | Пед.<br>Наблюдение |
| 32. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.                                           | 2  | 2 | -  | Опрос              |
| 33. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Жим лежа в уступающем режиме .                  | 8  | - | 8  | Тестирование       |
| 34. | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.<br>СФП: Тяга в уступающем режиме                  | 10 | 2 | 8  | Пед.<br>Наблюдение |
| 35. | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.<br>СФП: Приседания в уступающем режиме                  | 8  | 1 | 7  | Пед.<br>Наблюдение |
| 36. | Итоговая аттестация                                                                               | 3  | - | 3  | Тестирование       |
| 37. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.                                     | 4  | 4 | -  | Опрос              |
| 38. | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.<br>СФП: Мёртвая тяга                                    | 5  | 1 | 4  | Пед.<br>Наблюдение |
| 39. | ОФП: Аэробные упражнения<br>СФП: Велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер, аэробика. | 66 | 6 | 60 | Пед.<br>Наблюдение |

### 3. Содержание учебного плана программы.

#### Тема № 1 Вводное занятие (3 часа)

Теория. (3 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на тренажёрах, при работе с гантелями и гирями. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

#### Тема № 2. ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (7 часов) СФП: Выполнение команд судьи.

Теория. (2 ч.) Начинать тренировку всегда с разминки. Это позволит вам привести мышцы в тонус, разогреть их и подготовить к предстоящей работе. Практика. (5 ч.) Вертикальная тяга. Горизонтальная тяга. Жим вниз на тросовом тренажере. Гиперэкстензия. Жим ногами. Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой "присесть".

#### Тема № 3. ОФП: Упражнение с отягощениями. (7 часов) СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.

Теория (1 ч.) Непосредственно на тренажёрах следует заниматься с осторожностью. Не стоит начинать с больших весов, если вы новичок. Практика. (6 ч.) Тяга гантели одной рукой. Жим гантелей вверх. Сплит-приседания. Жим гантелей от плеч. Толчок бедрами. Постановка ног (шире, уже, на ширине плеч). Закрытый хват грифа

#### Тема № 4. ОФП: Упражнения с отягощениями. (7 часов) СФП: Приседание со штангой.

Теория. (1 ч.) После завершения основной тренировки необходимо вернуться к кардиотренажёрам, а также провести несколько упражнений на растяжку. Это существенно уменьшит или вовсе избавит вас от боли в мышцах на следующий день после тренировки.

Практика. (6 ч.) Становая тяга. Зашагивания на платформу. Жим на бицепс сидя. Французский жим лежа. Жим гири вверх поочередно.

#### **Тема № 5. Контрольное занятие: Сдача нормативов. (4 часа)**

Теория (1 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице

Практика. (4 ч.) Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Отжимание на брусьях. Бег 1000 метров. Поднимание туловища за 1 минуту.

#### **Тема № 6. ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. (10 часов)**

**СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.**

Теория. (3 часа) Упражнения, в которых используется только собственный вес, называется калистеники. Как и другие виды тренировок, цель калистеники это увеличение мышечной массы и силы.

Практика. (7 часов) Приседания. Выпады. Баланс на одной ноге. Выпад на одной ноге. Мост на одной ноге. Болгарский сплит-присед на одной ноге. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание «пистолетик» на возвышенность. Подъём на носочки с прямой ногой.

#### **Тема № 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. (3 часа)**

Теория. (3 ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции

#### **Тема № 8. ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.**

**СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. (12 часов)**

Теория. (2 ч.) Общие правила выполнения упражнений. Практика. (10 ч.) Подъём на носочки с согнутой ногой. Опускание пятки. Выпады вбок. Планка. Боковая планка с подъёмом ноги. Скалолаз. Удержание ног. Русские скручивания. Подъём ног. Техника приседания в пауэрлифтинге Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Техника приседания со штангой и порядок выполнения упражнения

#### **Тема № 9 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.**

**СФП: Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. (8 часов)**

Теория (2 ч.) Общий центр массы системы «спортсмен — штанга» должен проецироваться в середину площади опоры.

Практика. (6 ч.) Скручивания «велосипед». Супермен. Пловец. Скорпион. Отжимания. Индийские отжимания. Шаги руками с отжиманием. Бёрпи. Определение максимальной скорости подседа

#### **Тема № 10 Присед со свободным весом.**

Присед в машине Смита (4 часа)

#### **Тема № 11 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.**

**СФП: Дыхание во время выполнения упражнения. (10 часов)**

Практика (10 ч.) Поднимание туловища. Отжимания с узким хватом. Подтягивания.

ОФП: Упражнения с отягощениями. Приседания с выпрыгиванием. Скручивания. Подъём ног лежа. Выпрыгивания вверх. Бег на месте с высоким подниманием колен. Джампинг джек. Гусеница с отжиманиями. Вдох или выдох? Как дышать во время тренировки.

**Тема № 12 История развития пауэрлифтинга. (2 часа)**

**Теория (2 ч.)** Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

**Тема № 13 ОФП: Упражнение с отягощениями.**

**СФП: Разновидности старта (динамический, статический) (8 часов)**

**Теория (2 ч.)** Динамическая работа, при которой происходят изменения длины мышц без изменения их тонуса. Этому методу принадлежит приоритет.

**Практика (6 ч.)** Приседание со штангой. Жим штанги лёжа. Разведение рук с гантелями в положение лёжа. Пуловер. Жим штанги ногами.

**Тема № 14 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.**

**СФП: Зависимость высоты фиксации штанги. (8 часов)**

**Теория (1 ч.)** Структура тренажеров.

**Практика (7 ч.)** Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц. Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке.

**Тема № 15 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (6 часов)**

**СФП: Работа мышц разгибателей.**

**Практика (6 ч.)** Тяга верхнего блока из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

**Тема № 16 Промежуточная аттестация (3 часа)**

**Теория (3 ч.)** Проведения тестирования по пройденному материалу.

**Тема № 17 ОФП: Упражнение с отягощениями. (10 часов)**

**СФП: Подъем штанги от груди.**

**Теория (2 ч.)** Основы знаний о соревновательном упражнении жим штанги лёжа

**Практика (8 ч.)** Упражнение «молоток». Сгибание и разгибание гантелей стоя. Разведение гантелей стоя. Приседание со штангой на груди. Тяга штанги в наклоне. Жим штанги лёжа

**Тема № 18 Гигиенические знания, умения и навыки. (3 часа)**

**Теория. (3 ч.)** Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.

**Тема № 19 ОФП: Упражнение с отягощениями. (10 часов)**

**СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.**

**Теория (3 ч.)** Основы знаний о соревновательном упражнении приседание со штангой

Практика (7 ч.) Тяга гантели одной рукой. Жим гантелей вверх. Сплит-приседания. Жим гантелей от плеч. Толчок бедрами. Скорость медленная, средняя, быстрая в приседании.

**Тема № 20 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.**

**СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. (10 часов)**

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении становая тяга

Практика (8 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднимание туловища на наклонной скамейке, подъём ног из положения лёжа, становая тяга

**Тема № 21 ОФП: Упражнение с отягощениями.**

**СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. (5 часа)**

Теория (1ч.) Практика (4 ч.) Толчок 2 гирь, рывок гирь, приседание с гирей, выпады с гирей, подъём гири до груди, жонглирование с гирей.

**Тема № 22 Основы спортивного питания. (3 часа)**

Теория (3 ч.) Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

**Тема № 23 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. (5 часа)**

**СФП: Использование максимального прогиба.**

Теория (1 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении толчок 2 гирь  
Практика. (4 ч.) Толчок 2 гирь, рывок гирь, приседание с гирей, выпады с гирей, подъём гири до груди, жонглирование с гирей. Использование мостика в жиме лёжа.

**Тема № 24 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (10 часов)**

**СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.**

Теория (2 ч.) Виды хватов в пауэрлифтинге.

Практика (8 ч.) Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц. Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке.

**Тема № 25 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. (10 часов)**

**СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.**

Теория (2 ч.) Как упражнения с весом влияют на организм человека  
Практика (8 ч.) Становая тяга. Зашагивания на платформу. Жим на бицепсидя. Французский жим лёжа. Жим гирь вверх поочередно.

**Тема № 26 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом (14 часов)**

**СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки.**

Теория (4 ч.) Виды экипировки, используемые в пауэрлифтинге

Практика (10 ч.) Приседания. Выпады. Баланс на одной ноге. Выпад на одной ноге. Мост на одной ноге. Болгарский сплит-присед на одной ноге. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание «пистолетик» на возвышенность. Подъём на носочки с прямой ногой

**Тема № 27 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. (3 часа)**

Теория (3 ч.) Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика.

**Тема № 28 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (5 часа.)СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.**

Практика (5 ч.) Тяга верхнего блока из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

**Тема № 29 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (10 часов) СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.**

Теория (2 ч.) Разрешенная экипировка в жиме лёжа федерацией IPF.

Практика (8 ч.) Тяга верхнего блока из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

**Тема № 30 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (8 часов) СФП:Становая тяга**

Теория (2 ч.) Ошибки в выполнении упражнения становой тяги.

Практика (6 ч.) Французский стул, пуловер, доска Скотта, обратные гиперэкстензия, тяга нижнего блока к животу, приседания в широкой постановке ног с задержкой внизу, жим ногами в тренажере.

**Тема № 31 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. (8 часов)**

**СФП: Жим штанги лёжа**

Теория (2 ч.) Ошибки в выполнении упражнения жим штанги лёжа.

Практика (6 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднятие туловища на наклонной скамейке, подъём ног из положения лёжа, жим штанги лёжа

**Тема № 32 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. (2 часа)**

Теория (2 ч.) Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп.

**Тема № 33 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (8 часов)СФП: Жим лежа в уступающем режиме.**

Практика (8 ч.) Вертикальная тяга. Горизонтальная тяга. Жим вниз на треновом тренажере. Гиперэкстензия. Жим ногами. Жим лёжа в пирамиде.

**Тема № 34 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. (10 часов)**

**СФП: Тяга в уступающем режиме**

Теория (2 ч.) Тяга сумо и классическая тяга. Плюсы и Минусы.

Практика (8 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднимание туловища на наклонной скамейке, подъём ног из положения лёжа, становая тяга.

**Тема № 35 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. (8 часов)**

**СФП: Приседания в уступающем режиме**

Теория (1 ч.) Ошибки в выполнении упражнения приседание со штангой.

Практика (6 ч.) Тяга гантели одной рукой. Жим гантелей вверх. Сплит-приседания. Жим гантелей от плеч. Толчок бедрами. Приседания со штангой на плечах. Приседание со штангой на груди.

**Тема № 36 Итоговая аттестация (3 часа)**

Практика (3 ч.) Проведение соревнований по пауэрлифтингу.

ОФП: Упражнение с отягощениями.

СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

**Тема № 37 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. (4 часа)**

Теория (4 ч.) Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

**Тема № 38 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (4 часа) СФП: Мёртвая тяга**

Теория (1ч.) Практика (4 ч.) Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц. Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке. Жим штанги лёжа узким хватом. Мёртвая тяга.

**Тема № 39 ОФП: Аэробные упражнения (66ч.)**

**СФП: Велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер,аэробика**

Теория (6 ч.) Практика (60ч)

**4. Планируемые результаты:**

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- основные вопросы физической культуры и спорта
- задачи и перспективы дальнейшего развития силового троеборья
- правила личной и общественной гигиены
- основные виды подготовки спортсмена.
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по силовому троеборью.
- уметь технически правильно выполнять упражнения силового троеборья и специально-вспомогательных упражнений;

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей данная программа ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

**- личностные:**

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно
  - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
  - соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы
  - поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
  - помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**метапредметные:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;
- выполняет тренировочные упражнения по образцу;

**предметные:**

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;
- обучить технико-тактическим действиям в пауэрлифтинге;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по пауэрлифтингу;
- имеет представление о методе развития морально-волевых качеств;
- владеет азами специальной терминологии;
- знает основные правила построения тренировочного процесса;

## 5. Календарный учебный график

| п/п | Год обучения | Дата начало занятий | Дата окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий              | Срок проведения промеж. и итоговой аттестации |
|-----|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 1   | 1            | 01.09.2025          | 31.05.2026             | 38                    | 6                   | 228                  | Понедельник, среда, пятниц | Промежуточная аттестация (декабрь)            |

|   |   |            |            |    |   |     |                             |                                                                 |
|---|---|------------|------------|----|---|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|   |   |            |            |    |   |     | а                           | Итоговая аттестация (май)                                       |
| 2 | 2 | 01.09.2026 | 31.05.2027 | 38 | 6 | 228 | Понедельник, среда, пятница | Промежуточная аттестация (декабрь)<br>Итоговая аттестация (Май) |
| 3 | 3 | 01.09.2028 | 31.05.2029 | 38 | 6 | 228 | Понедельник, среда, пятница | Промежуточная аттестация (декабрь)<br>Итоговая аттестация (май) |

## 6. Условия реализации Программы

Результат реализации программы «Body Sculpt» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы. Особое внимание следует уделить тренировочному месту обучающихся.

Для обучения по Программе используется помещение спортивного зала ФОКа и спортивное оборудование.

Информационное обеспечение. Деятельность в рамках программы должна быть обеспечена наглядными пособиями, демонстрационным материалом и специальными учебно-методическими видео и аудио материалами литературой.

Интернет ресурсы:

*Ссылка на сайт в целом:*

1. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [электронный ресурс] 2012-2016 URL: <http://www.powerlifting.ru>

*Ссылка на on-line книгу:*

2. П.И. Пшендин. Рациональное питание спортсменов: [электронный ресурс] 2015 URL: <http://www.powerlifting.ru/clauses/Knigi>

*Ссылка на on-line статью:*

3. А.В. Петров. Питание до и после тренировки. [электронный ресурс] URL: <http://www.powerlifting.ru/clauses/Stati/Pitanie/pitanie-do-i-posle-trenirovki>

*Ссылка на on-line статью:*

4. С.А. Иванов. Как правильно совмещать аэробные и силовые упражнения в тренировках. [электронный ресурс] 2017 г. URL:

<http://powerlifter.ru/2016/04/kak-pravilno-sovmeshhat-aerobnye-i-silovye-uprazhneniya-v-trenirovках/>

*Ссылка на сайт в целом:*

5. Организация пауэрлифтинга AWPC/WPC [электронный ресурс] 2015 г. URL: <http://www.wpc-wpo.ru/>

*Ссылка на web-страницу:*

6. Информация о диетах 2014 г. [электронный ресурс] 2014 г. URL: <https://cross.expert/category/zdorovoe-pitanie/diety>

*Ссылка на сайт в целом:*

7. Для спорта.ру [электронный ресурс] 2021 URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pauerlifting/>

Кадровое обеспечение. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в области физкультуры и спорта. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации. Педагог должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н).

## **7. Формы аттестации**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

При комплектовании групп, с целью динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам и допуска, обучающегося к спортивным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью, а также уровнем освоения теоретического материала осуществляется педагогом.

В течение года в рамках данной программы проводится три вида контроля:

Входной-проверка первоначальных физических способностей (устойчивость, координация, выносливость и т.д.), уровня заинтересованности и мотивации к занятию пауэрлифтингом.

Формы: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей, выполнение контрольных нормативов (в начале следующих годов обучения).

Промежуточный – проходит в течение года. Данный контроль позволяет определить промежуточный уровень усвоения материала программы для того, чтобы скорректировать у обучающихся выявленные проблемы и составить план исправления ошибок. Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, проверочного занятия, тестирования физических способностей (выполнение контрольных нормативов (тесты по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)

Итоговый. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период. Формы контроля: выступление на соревновании, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности.

В соответствии со статьями 58 и 59 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» в образовательной организации проводится аттестация обучающихся. Аттестация учащихся по программе «Пауэрлифтинг» проводится два раза в учебном году.

Цель аттестации – выявление уровня развития теоретических знаний, практических умений, навыков и компетенций учащихся, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация– это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной данной общеобразовательной программы по итогам учебного периода.

Итоговая аттестация– это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе, по завершении всего образовательного курса программы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования, итоговая аттестация проходит в виде соревнования.

**Оценочные материалы.** При освоении программы «пауэрлифтинг» отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся).

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

- актуального развития (репродуктивная деятельность, хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически);
- зоны ближайшего развития («перспективные действия» – находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся).

Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» педагогом используются следующие материалы:

- технология определения уровня личностного развития обучающихся по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
(личностные результаты)

| п.п<br>№                                                                                                        | Содержание показателей                                                                                                                                                                                                                                        | баллы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 1                                                                                                               | Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности обучающихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам                                       | 3     |
| 2                                                                                                               | Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам.                                                                            | 2,5   |
| 3                                                                                                               | Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы.                                                                                                                              | 2     |
| 4                                                                                                               | Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо                                                                                                                       | 1,5   |
| 5                                                                                                               | Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны 1                                                                                                                                            | 1     |
| <b>2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 1                                                                                                               | Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи                                                       | 3     |
| 2                                                                                                               | Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.                                          | 2,5   |
| 3                                                                                                               | Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.                                                                         | 2     |
| 4                                                                                                               | Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом                                                             | 1,5   |
| 5                                                                                                               | Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует. | 1     |
| <b>3. Степень обучаемости:</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 1                                                                                                               | Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания                                                                                                       | 3     |
| 2                                                                                                               | Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание                                                                                            | 2,5   |
| 3                                                                                                               | Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно                                                                     | 2     |
| 4                                                                                                               | Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слабо; способность к переключению внимания практически отсутствует                                                                                                                                   | 1,5   |
| 5                                                                                                               | Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует                                                                                                                                               | 1     |
| <b>4. Навыки учебного труда:</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |       |

|                                                    |                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1                                                  | Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий                                       | 3   |
| 2                                                  | Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший | 2,5 |
| 3                                                  | Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный                                            | 2   |
| 4                                                  | Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий                                             | 1,5 |
| 5                                                  | Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий                                                       | 1   |
| <b>5. Результативность индивидуальных занятий:</b> |                                                                                                                                                  |     |
| 1                                                  | Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива                                                         | 3   |
| 2                                                  | Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда                                                                        | 2,5 |
| 3                                                  | Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей                               | 2   |
| 4                                                  | Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется                                                                    | 1,5 |
| 5                                                  | Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует                                                                                                     | 1   |
| <b>6. Уровень утомляемости:</b>                    |                                                                                                                                                  |     |
| 1                                                  | Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания                          | 3   |

|   |                                                                                                                       |     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2 | Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда                        | 2,5 |
| 3 | Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается        | 2   |
| 4 | Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается | 1,5 |
| 5 | Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается                           | 1   |

- таблица показателей развития метапредметных результатов

| П.п № | Упражнения                                                                                                                                   | Низкий | Средний | Высокий |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|
| 1     | Отжимания в упоре лёжа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола)                                                          | 10 раз | 13 раз  | 15 раз  |
| 2     | Подтягивание на перекладине (подтягиваться следует до касания перекладины подбородком, руки выпрямлять до конца)                             | 5 раз  | 7 раз   | 10 раз  |
| 3     | Поднимание и опускание туловища (из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения) | 20 раз | 30 раз  | 40 раз  |
| 4     | «Пистолет» (приседания на одной ноге, другая нога вытянута вперёд)                                                                           | 5 раз  | 6 раз   | 7 раз   |

|   |                                                                                                                                                                      |           |         |         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|
| 5 | Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лёжа 3 — упор присев; 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе) | 15 сек.   | 12 сек. | 10 сек. |
| 6 | Бег 60 метров                                                                                                                                                        | 12,0 сек. | 10 сек. | 9 сек.  |

- технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (предметные результаты)

| Критерий                                                                                              | Показатель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Оценка (балл) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Определение уровня теоретической подготовки (теоретические знания по основным разделам программы)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| Соответствие теоретических знаний программным требованиям                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии пауэрлифтингом;</li> <li>– владеет знаниями по истории пауэрлифтинга, его современного развития;</li> <li>– знает правила построения тренировочного процесса</li> <li>– имеет знания о технике бокса и ее совершенствования;</li> <li>– имеет знания о методе развития морально-волевых качеств;</li> <li>– знает основы нагрузок в тренировочном процессе;</li> <li>– знает методы интервальной и переменной тренировки,</li> <li>– владеет специальными знаниями правил соревнований по пауэрлифтингу</li> </ul>                                                                                                                                                                            |               |
|                                                                                                       | – владеет знаниями основы деятельности судьи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Осмысленность и правильность использования специальной терминологии                                   | – владеет знаниями специальной терминологии пауэрлифтинга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Определение уровня практической подготовки (практические умения и навыки, предусмотренные программой) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| Соответствие практических умений и навыков программным требованиям                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– успешно применяет на практике правила техники безопасности и личной гигиены при занятии пауэрлифтингом;</li> <li>– может построить план тренировки на основе правил построения тренировочного процесса;</li> <li>– умеет использовать требования к нагрузкам в тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки;</li> <li>– владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями;</li> <li>– может выполнить сложные упражнения на количество шагов;</li> <li>– умеет применять методы интервальной и переменной тренировки в своей деятельности и может эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи;</li> <li>– владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями.</li> </ul> |               |
| Отсутствие затруднений в использовании специального                                                   | -знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе (в своей деятельности).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |

## 8. Методические материалы

С первых дней работы спортивного объединения надо приучать обучающихся к трудолюбию, упорству, аккуратности, к соблюдению правил безопасности в зале для тренировок. Методика организации занятий по пауэрлифтингу основывается на принципах дидактики: систематичности, последовательности, доступности и др. Качество выполнения упражнений и приемов зависит от грамотного методического руководства со стороны педагога. Очень важно, чтобы на каждом этапе обучающийся действовал активно, с настроением. Для этого необходимо учитывать его возможности на начальном этапе организации работы, а также дальнейшее их расширение и изменение. Следует пробуждать интерес обучающихся к самостоятельному изучению двигательных навыков при выполнении различных ударов. За основу замысла программы взяты такие методы и формы знаний, как мотивация и стимулирование, когда педагог формирует интерес обучающихся к обучению, создавая ситуацию успеха. Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, обобщающих занятий. Особое внимание уделяется самостоятельной работе. Согласно вышеобозначенным целям и задачам, реализация данной программы методически выстраивается с равным количеством практических форм занятий. При реализации программы применяется технология индивидуальной работы с учащимися. Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы организации образовательного процесса обусловлены направленностью программы.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;

- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

Формы организации учебного занятия: основными традиционными формами организации образовательного процесса являются учебно-тренировочное занятие, соревнования. Программой предусмотрены так же и нетрадиционные формы: интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях: проведение спортивного праздника;

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие технологии: информационно – коммуникационная технология, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения, игровые технологии, технология интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии.

Алгоритм учебного занятия: содержание учебно-тренировочного занятия определяется учебно-тематическим планом программы. Занятие строится в основном по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (3-5 минуты). Основная задача – сформировать мотивацию обучающихся на предстоящую работу; создать необходимую эмоциональную настроенность; знакомство с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть - разминка (10-15 минут). Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Это малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения. Основная часть (80 минут). В ней решаются задачи технической подготовки. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей: задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии. Задачи решаются в следующей последовательности: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением. Выполняются специально-подготовительные упражнения и избранные соревновательные упражнения.

Заключительная часть (10-15 минут). Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению: снижение температуры тела; постепенное снижение пульса; восстановление утомленных групп мышц. Основным средством заключительной части является ходьба в разножку и легкие упражнения на растяжение. В заключительной части педагог и обучающиеся должны оценить завершенную тренировку

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, открытая тренировка, индивидуальная работа с обучающимися, тренировка в виде соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

Дидактические материалы. В учебно-тренировочном процессе используются наглядные пособия следующих видов: учебные пособия, журналы, книги, дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.)

## 9. Список литературы

### – список литературы, рекомендованный педагогам

1. Горбов, А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире : /А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с
2. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
3. <https://www.wpc-wpo.ru>
4. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
7. <https://powerlifter.ru>

### – список литературы, рекомендованной обучающимся

1. <https://www.powerlifting.ru>
2. <https://www.wpc-wpo.ru>
3. <https://www.rfwf.ru>
4. Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.
5. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга № 1 / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. - Харьков.: КЦентр, 1998. - 43 с
6. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг, -Путь к силе / Л.В. Муравьев. - М.: Светлана П, 1998. - 145 с
7. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
8. А. В. Иванов. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

### – список литературы, рекомендованной родителям

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг. Силовое троеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ.- Красноярск, 2001.-125 с
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И.. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов.- М: Владос-пресс, 2002.-187
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: Учебник.-

М: ФиС, №28,с. 14-15.- 2007.-210 с

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки.- М.: Лентос, 2014.-321 с
5. Васильева В.В. Физиология человека: Учебник.- М: Физкультура и спорт, 2011.-234 с
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.