

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «14» июня 2024 № 8

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Спортивная
школа № 2»
Р.Ю. Старостин
приказ от «14» июня 2024 № 85



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Привалова Светлана Юрьевна Юрьевна,
тренер-преподаватель

Рецензент:
Жанна Анатольевна Баранова
заместитель директора по УВР
МБУДО «Спортивная школа № 2»

Тамбов, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»
3. Сведения об авторе: 3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Светлана Юрьевна Привалова - тренер-преподаватель, стаж 14 лет
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями); Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устав МБУДО «Спортивная школа № 2»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения программы	Ознакомительный
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся по программе	10-17 лет
4.8. Продолжительность обучения	9 месяцев

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Актуальность программы.

Не секрет, что спортивный образ жизни и занятия спортом являются залогом отменного здоровья, лучшим источником красоты, физической силы и душевного равновесия, практически неиссякаемым источником жизненной энергии и прекрасного настроения. Сегодня многие из нас хотят иметь прекрасно развитую мускулатуру, находиться в отличной физической форме. Иметь здоровое и красивое тело – это действительно модно!

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) является популярным видом спорта современной молодежи, школьников и студентов. Пауэрлифтинг благодаря своей эффективности быстро развивает мышечную культуру тела спортсмена, способствует развитию и укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что вовлечение детей в пауэрлифтинг способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия пауэрлифтингом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности программы. В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области пауэрлифтинга.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 10-17 лет.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение

мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13—14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8—9 лет). Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16—17 лет, а ее уровень сохраняется от 41—50 лет. На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее – сгибателей 8 плечевого пояса (24%). акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях пауэрлифтингом.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и с учетом входной диагностики.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Нормативный срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;
индивидуальные тренировочные занятия;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения;
технология группового обучения;
технология коллективного взаимообучения;
технология дифференцированного обучения;
технология игровой деятельности;
технология коллективной творческой деятельности;
здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, специальной, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.

Задачи программы:

образовательные:

формировать теоретические знания о пауэрлифтинге;

обучать основам техники выполнения физических упражнений;

обучать техническим приемам пауэрлифтинга;

обучать основам тактики пауэрлифтинга;

изучать правила соревнований по пауэрлифтингу.

развивающие:

развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу;

развивать деловые качества: самостоятельность, ответственность, активность;

формировать потребность в самопознании, саморазвитии;

развивать мотивации к занятиям пауэрлифтингом.

воспитательные:

формировать у учащихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, патриотизма;
воспитывать морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Тестирование
1.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16		Тест-опрос
1.1.	История развития пауэрлифтинга	1	1		
1.2.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1		
1.2.	Основы спортивного питания	2	2		
1.3.	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2	2		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2	2		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	20		20	Тестирование
2.1.	Общие развивающие упражнения	4		4	Индивидуальный контроль, самоконтроль
2.2.	Беговые упражнения	4		4	
2.3.	Прыжковые упражнения	4		4	
2.4.	Силовые упражнения	4		4	
2.5.	Акробатика	4		4	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	20		20	Тестирование
3.1.	Упражнения для мышц ног	4		4	Индивидуальный контроль, самоконтроль
3.2.	Упражнения для мышц спины	4		4	
3.3.	Упражнения для мышц рук	4		4	

3.4.	Упражнения для мышц плечевого пояса	4		4	
3.5.	Упражнения для мышц пресса	4		4	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	58		58	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Приседания со штангой	19		19	
4.2.	Жим лежа	20		20	
4.3.	Тяга становая	19		19	
V.	Спортивные игры	30		30	
5.1.	Спортивные игры	30		30	Соревнование
	Зачетное занятие (промежуточная аттестация)	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
ВСЕГО ЧАСОВ		152	16	136	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика: входная диагностика–оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития пауэрлифтинга».

Теория. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Тема 1.2. «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»

Теория. Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем.

Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях пауэрлифтингом.

Тема 1.3. «Основы спортивного питания».

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Тема 1.4. «Правила соревнований по пауэрлифтингу».

Теория. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Тема 1.5. «Основы спортивной подготовки».

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.6. «Гигиенические знания, умения, навыки».

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни».

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Тема 1.8. «Требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом».

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.

Тема 1.9. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию».

Теория. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., подставки. Медицинские весы. Специализированный помост. Гимнастические маты, палки, скакалки. Брусья параллельные. Перекладина высокая и низкая. Гимнастическая стенка. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга);

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

Тема 2.2. Беговые упражнения.

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.3. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.4. Силовые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

Практика. Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Тема 2.5. Акробатика.

Теория. Назначение акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: кувырки; стойки; перевороты.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для мышц ног

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

Практика.

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со

штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Тема 3.2. Упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения: усложненный бёрпи, подъем ноги из неглубокого приседа, усложненный «кузнечик», отведение ноги в сторону из позы «стула», отведение ноги назад в боковой планке, усложненное отжимание, сведение и разведение ног в позе лодки, удар ногой назад в прыжке, подъемы туловища и разведение рук в стороне, перекачивание на спине, упражнения с гантелями, упражнения со штангой.

Тема 3.3. Упражнения для мышц рук

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

Тема 3.4. Упражнения для мышц плечевого пояса

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положении лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Приседания со штангой

Теория. Техника выполнения приседания.

Практика. Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 4.2. Жим лежа.

Теория. Техника выполнения жима лежа.

Практика. Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 4.3. Тяга.

Теория. Техника выполнения тяги.

Практика. Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

Раздел V. Спортивные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Технικο-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис. Пионербол.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

историю развития пауэрлифтинга, достижения спортсменов России на мировой арене;

понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;

правила соревнований по пауэрлифтингу;

понятие о процессе спортивной подготовки, понятие о тренировочной нагрузке;

понятие о гигиене и санитарии;

общее представление об основных системах энергообеспечения человека, дыхании, значения дыхания, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ),

понятие о кислородном запросе и долге, об аэробном и анаэробном процессах энергообеспечения;

особенности пищеварения, понятие о рациональном питании и общем расходе энергии, гигиенические требования к питанию спортсменов, примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов, значение витаминов и минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса спортсмена;

вредные привычки и их профилактика;

оптимальный режим дня, оптимальный двигательный режим;

принципы и правила закаливания, виды закаливания, медицинский контроль и самоконтроль;

требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий;

требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.

Учащиеся должны уметь:

выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

выполнять упражнения на тренажерах, с гантелями, гирями, штангой.

Учащиеся должны владеть:

техникой выполнения приседания со штангой;

техникой выполнения жима лежа;

техникой выполнения становой тяги;

техникой дыхания при выполнении приседания со штангой, жима лежа, становой тяги;

навыками тактической подготовки;

навыками игры в спортивные игры.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76/152.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по пауэрлифтингу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы	Штук	1
2	Гантели от 3 до 35 кг	Пар	5
3	Гири спортивные (16,24,32 кг)	Пар	3
4	Магнезница	Штук	1
5	Помост для пауэрлифтинга	комплект	1
6	Скамья для жима лежа	Штук	5
7	Стойки для приседания со штангой	Штук	2
8	Гриф	Штук	7
9	Блины	Пар	7
10	Мяч футбольный	Штук	1
11	Мяч волейбольный	Штук	2
12	Ракетка для настольного тенниса	Штук	20
13	Мяч для настольного тенниса	Штук	40
14	Компьютер	Штук	1
15	Проектор	Штук	1

Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.
3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО «Спортивная школа № 2».

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, оценка теоретических знаний.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Входная диагностика: комплекс упражнений по общей физической подготовке (приложение 3).

Промежуточная аттестация:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 4);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 5);

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 5).

.

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный

метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, методы контроля и самоконтроля.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, рассказ, соревнование, тестирование, тест-опрос, спортивные игры.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц плечевого пояса.

2.Основная часть

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Спортивные игры

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

Методическое обеспечение

Таблица 3

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	План-конспект, аудио и видео	Рассказ, беседа, тестирование	Входная диагностика -

		записи, компьютер, проектор	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, воспитания.	оценка физической подготовленности учащихся к занятиям физической культурой и спортом
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	План-конспект, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Рассказ, беседа, тест-опрос. Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, воспитания	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля, воспитания	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля, воспитания	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, педагогическая оценка техники исполнения элементов
5	Спортивные игры	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные игры. Словесный, наглядный,	Соревнование

			практический, методы контроля и самоконтроля	
	Итоговое занятие	Спортивный инвентарь	Практическая работа. Словесный, практический	Соревнование

2.6. Воспитательный потенциал программы

Задачи воспитательной работы:

формирование у учащихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, воспитания культуры межнационального общения;

формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности;

воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;

формирование волевых качеств учащихся - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность;

профилактика правонарушений.

Воспитательная работа проводится в форме:

тематических бесед и диспутов;

посещение музеев;

встречи с именитыми спортсменами, ветеранами спорта;

вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;

индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям, сформирована потребность в здоровом образе жизни, привлечение родителей к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы (приложение 2).

2.7. Список литературы

Для педагогов

1. Батыгин, Ю.В., Глядя, С.А., Старов, М.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998. — 32 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г. — 331 с.
3. Волков, Н. П. Статические характеристики техники жима штанги лежа [Текст] / Н. П. Волков, М. В. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 11. - С. 48-50.
4. Воробьев, А.Н., Сорокин, Ю.К. Анатомия силы. Изд 2-е. М.: Физкультура и спорт, 2007.- 180с.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства : Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 383 с.
6. Журавлев, И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. — 1996. - № 3.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва : Советский спорт, 2009 (Вологда : Полиграфист). - 199 с.
8. Остапенко, Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
9. Остапенко, Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998. — 32 с.
10. Рыбальский, П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / П. И. Рыбальский. - Москва, 2000. - 22 с.
11. Смоллов, С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. — 1990. - № 12.
12. Смоллов, С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. — 1999. - № 12.
13. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства [Текст] : учебное пособие / Б. И. Шейко. - Омск : [Б. и.], 2000.-134 с.

Для учащихся:

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Гузь, С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - 40 с.
3. Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

4. Муравьев, В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998. – 32 с.

5. Остапенко, Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11

6. 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.

7. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336 с.

8. Перов, П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.

9. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.

10. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Э.Р. Румянцева, Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

Для родителей:

1. Шагапов, Р.Х., Слива, О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998. – 154 с.

2. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Э.Р. Румянцева, Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

3. Фалеев, А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2016. -301 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг» (ознакомительный уровень)

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Тестирование
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	1	История развития пауэрлифтинга	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	1	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивного питания	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Правила соревнований по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ	Спортивный зал	Тест-опрос

						жизни		
				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Акробатика	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»								
				Объясне	4	Упражнен	Спортив	Тестировани

				ние, показ, рассказ, практиче ская работа		ия для мышц ног	ный зал	е
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц спины	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц рук	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объяснен ие, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц плечевого пояса	Спортив ный зал	Тестировани е
				Объясне ние, показ, рассказ, практиче ская работа	4	Упражнен ия для мышц пресса	Спортив ный зал	Тестировани е
Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»								
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	19	Приседани я со штангой	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый, наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля	20	Жим лежа	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка техники исполнения элементов
				Словесн ый,	19	Тяга становая	Спортив ный зал	Педагогичес кая оценка

				наглядны й, практиче ский, методы контроля и самоконт роля				техники исполнения элементов
Раздел 5. «Спортивные игры»								
					30	Спортивн ые игры	Спортив ный зал	Соревнован ие
					2	Зачетное занятие	Спортив ный зал	Тестировани е
					4	Итоговое занятие	Спортив ный зал	Соревнован ие

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День солидарности в борьбе с терроризмом: «Борьба с терроризмом касается каждого»	Беседа, видеофильм	Сентябрь
2	«Режим дня: каждому делу - своё время»	Беседа, видеофильм	Октябрь
3	Международный день пауэрлифтинга	Встреча-беседа с именитыми спортсменами, ветеранами спорта	Октябрь
4	День народного единства. Викторина "Россия - Родина моя"	Викторина	Ноябрь
5	Международный день толерантности. «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»	Беседа	Ноябрь
6	День героев Отечества	Урок мужества. Встреча с участниками СВО	Декабрь
7	«В здоровом теле здоровый дух!»	Профилактическая беседа-дискуссия	Январь
8	День защитника Отечества	Веселые старты с привлечением отцов	Февраль
9	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»	Беседа инспектора группы ПДН ОМВД России по городу Тамбову	Март
10	Всемирный день здоровья	Экскурсия в музей спорта	Апрель
11	«Приведи в порядок всю планету»	Субботник	Апрель
12	Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»	Конкурс рисунков	Май
13	«Они сражались за Родину»	Беседа	Май

Нормативы входной диагностики по общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5

Промежуточная аттестация

Вопросы по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
2. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.
3. Основные системы организма человека.
4. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях пауэрлифтингом.
5. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов, норма калорий.
6. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
7. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
8. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
9. Правила выполнения упражнений.
10. Понятие о процессе спортивной подготовки.
11. Понятие о гигиене и санитарии.
12. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
13. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований.
14. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
15. Медицинский контроль и самоконтроль
16. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.
17. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий
18. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.
19. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям.
20. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга.
21. Спортивная одежда, обувь для занятий пауэрлифтингом.

**Нормативы промежуточной аттестации по общей физической
подготовки для спортивно-оздоровительной группы**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

**Нормативы промежуточной аттестации по специальной физической
подготовки**

Подготовка				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	не менее
			7,0	8,0
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	не менее

			15	10
--	--	--	----	----