

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7eb071901bc11114258c498004d3f979

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
""СТАРТ""

Дата подписи: 13.02.25 10:13

Действителен: с 2024-07-29 до 2025-10-22

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»
№ 102-о от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
(базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 8-17 лет
Срок реализации программы- 1 год

Разработчики программы:
Тренеры-преподаватели
Хосроева Елена Валентиновна
Коновалов Алексей Алексеевич

г. Салехард
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
1. Пояснительная записка	2
1.1. Актуальность Программы	2
1.2. Педагогическая целесообразность	3
1.3. Цели и задачи Программы	4
1.4. Адресат Программы	5
1.6. Планируемые результаты реализации Программы	5
2. Организация образовательного процесса	7
2.1. Формы и режим организации обучения	7
2.2. Структура учебного занятия	7
3. Учебно-тематический план	9
3.1. Содержание программного материала	10
3.1.1. Общая физическая подготовка на суше	10
3.1.2. Специальная физическая подготовка на суше	11
3.1.3. Специальная техническая подготовка	13
3.1.4. Соревновательная практика	14
3.1.5. Контрольные мероприятия	14
3.1.6. Воспитательная работа	14
4. Система контроля и зачетные требования	16
4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	16
4.2. Перечень контрольных тестов и критерии их оценки	17
5. Материально-техническое обеспечение Программы	19
6. Информационно-методическое обеспечение Программы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «пауэрлифтинг» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- Приказ №962 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» от 09.11.2022г.;

- Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.1 Актуальность Программы

Актуальность разработки данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей.

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введение соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов. В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности обучающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества. При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

1.3. Цели и задачи Программы

Целью Программы является развитие индивидуальных физических и творческих способностей обучающихся, самореализация личности на основе формирования интереса к занятиям физической культурой посредством избранного вида спорта, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- способствовать укреплению физиологических систем организма-сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения в коллективе и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- гигиеническое воспитание и формирование норм и навыков здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности- пауэрлифтингом.

Программа строится на следующих **дидактических принципах обучения:**

- *доступность*- программный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся;
- научность* - использование программного материала методически и теоретически обосновано;
- *систематичность и постепенность* - программный материал распределен «от простого к сложному», каждое последующее занятие направлено на повторение и закрепление ранее пройденного материала;

- *вариативность* - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет (мальчики-девочки, юноши, девушки).

На обучение по Программе принимаются дети и подростки, желающие заниматься пауэрлифтингом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний, при условии комплектования спортивно-оздоровительных групп в текущем учебном году.

Максимальный состав групп не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Допускается возможность создания разновозрастных групп

Приём на обучение осуществляется на основании Порядка приема в Учреждение.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- всесторонне развитие физических качеств и формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ базовой техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- подготовка и отбор перспективных обучающихся для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- укрепление здоровья и улучшение физического состояния обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта на школьных соревнованиях.

По окончании обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила безопасного поведения в спортивных и тренажерных залах
- базовые знания о гигиене спорта и здоровом образе жизни;
- историю развития отечественного пауэрлифтинга;
- основы правил соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг»
- характеристики соревновательных упражнений вида спорта «пауэрлифтинг»;
- терминологию, применяемую в пауэрлифтинге.

будут уметь:

- демонстрировать технику соревновательных упражнений вида спорта «пауэрлифтинг»;

- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;

- демонстрировать навыки и умения по пауэрлифтингу в соревновательной деятельности;

сформируют:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- культуру поведения в спортивном коллективе;

- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- овладение элементов техники пауэрлифтинга;

- улучшение качества набора способных и одаренных детей для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг»

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Формы и режим реализации Программы

Программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется в течение 36 учебных недель.

Объем Программы- 144 академических часа в год (4 академических часа в неделю).

Занятия проводятся согласно утвержденному Учреждением расписанию: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Возможно проведение большего количества учебно-тренировочных занятий в неделю при сокращении продолжительности занятия до 1 академического часа (продолжительность одного академического часа-45 минут).

Основной *формой организации* учебной деятельности является групповое занятие.

Максимальный состав групп не должен превышать 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Допускается возможность создания разновозрастных групп

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

При проведении занятий с применением дистанционных форм обучения используются формы работы: просмотр видео уроков и роликов с изучаемыми упражнениями; выполнение учебно-тренировочных упражнений по показу через видео и самостоятельно; изучение презентаций, тестирование, выполнение контрольных упражнений. Тренер-преподаватель дает организационно-методические указания через текстовые сообщения.

2.2. Структура учебного занятия

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психологического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Развитие основных физических качеств. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков по виду спорта разными методами. Овладение элементами техники пауэрлифтинга (изучение нового материала или повторение пройденного).

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятия по данной Программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

Таблица №1

Учебно-тематический план

№п./п.	Раздел подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	52	2	50	Контрольное тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	47	2	45	
3.	Специальная техническая подготовка	42	6	36	Контрольное тестирование
3.1	Изучение техники соревновательного упражнения «жим лежа»	14	2	11	
3.2.	Изучение техники соревновательного упражнения «приседание»	14	2	13	
3.3.	Изучение техники соревновательного упражнения «становая тяга»	14	2	1	
4.	Контрольные мероприятия	3	1	2	
5.	Соревновательная практика	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Итого		144	11	133	

Таблица №2

Примерный календарный учебный план - график

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	6	7	6	5	4	7	6	5	4	50
Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	5	6	5	5	4	45
Специальная техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Соревновательная практика										0
Контрольные мероприятия		1						1	1	3
ВСЕГО часов	16	18	16	16	14	18	16	16	14	144

3.1. Содержание программного материала

3.1.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Здоровый образ жизни.

Практика

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук из упора лёжа; - упражнения с набивными мячами;

- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

- упражнения из других видов спорта: гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития координационных качеств:

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

3.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Теория

Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

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

Примерные комплексы упражнений по специальной физической подготовке

Таблица №3

Комплекс № 1 с гантелями и штангой

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (%от макс.)
Подъемы на носки сидя	3	15-20	50
Приседания	3	10-15	50
Жим штанги лёжа	3	8-12	25
Подъём гантелей на бицепс	3	8-12	20
Подъем ног на скамье	1	25-30	Без веса

Таблица №4

Комплекс № 2 с гантелями и штангой

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (%от макс.)
Подъемы на носки стоя	3	15-20	50
Жим ногами на тренажёре сидя	3	10-15	50
Жим штанги на наклонной скамье лёжа	3	8-12	20
Подъём гантелей в стороны	3	8-12	5
Трицепсовый жим	2	8-12	20
Подъем штанги на бицепс	3	8-12	20
Подъем туловища на наклонной скамье	1	25-30	Без веса

Таблица №5

Комплекс №3 с гантелями и штангой (подбор веса индивидуальный)

Упражнения	Подходы	Повторения
Подъемы на носки стоя	3-5	15-20
Приседания	3-5	10-15
Тяга штанги к подбородку	3	8-12
Жим штанги лёжа	3	8-12
Жим штанги лежа на наклонной скамье	2	8-12
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12

Подъём ног на скамье	1-2	25-50
Подъем туловища на наклонной скамье	1-2	25-50

Таблица №6

Комплекс №4 с гантелями и штангой (подбор веса индивидуальный)

Упражнения	Подходы	Повторения
Жим ногами лежа (для икроножных мышц)	3	15-20
Подъем на носки сидя	3-5	10-15
Жим ногами на тренажёре сидя	3-5	10-15
Жим штанги лёжа	3	8-12
Жим штанги лежа на наклонной скамье	2	8-12
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12
Подъем туловища на наклонной скамье	2-3	25-50

3.1.3. Специальная техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в пауэрлифтинге. Судейская терминология. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика

Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание вовремя выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма.

3.1.4. Соревновательная практика

Теория

Правила соревнований в пауэрлифтинге по возрастным и весовым категориям. Права и обязанности гиревиков. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по пауэрлифтингу. Что такое допинг?

Антидопинговые правила. Последствия допинга для здоровья. Наказание за антидопинговые правила.

Практика

Соревнования - это неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания. На данном этапе обучения в течение учебного года для обучающихся в качестве контрольных мероприятий могут проводиться контрольные занятия с элементами соревновательной деятельности. Проведение таких мероприятий является важным и значимым психологическим фактором формирования личности обучающихся. Соревноваться - значит соперничать с другими людьми в достижении определенного результата. Основным принципом соперничества является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. При проведении таких мероприятий необходимо обращать внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне, настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

3.1.5 Контрольные мероприятия

Теория

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика

Сдача контрольных нормативов

3.1.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). воспитывает волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Критериями оценки обучающихся в течение всего учебного года являются регулярность посещения ими занятий и положительная динамика развития их физических качеств и технической подготовленности.

Для оценки применяются *входящий, текущий, итоговый* виды контроля.

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. На основании анализа результатов в план учебных занятий включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года после изучения отдельных тем. Для этого тренером-преподавателем могут использоваться такие методы контроля как педагогическое наблюдение, беседы, контрольные занятия и т.п.

Итоговый контроль осуществляется тренером-преподавателем по итогам освоения учебного материала в конце учебного года.

Таблица №7

№п./п.	Вид контроля	Форма контроля	Метод контроля	Сроки проведения
1	входящий	Контрольное занятие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке	октябрь
3	текущий	Контрольное занятие	Тестирование по технической подготовке устный опрос по темам теоретической подготовки	в течение года
2	итоговый	Контрольное занятие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке	апрель-май
		Соревнования	Тестирование по технической подготовке	

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов.

4.2. Перечень контрольных тестов и критерии их оценивания

Таблица №8

Для обучающихся 8 лет

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	базовый	высокий	средний	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,2	7,5	5,8	6,4	7,4
2	Прыжок в длину с места	155	135	100	150	130	85
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	22	13	8	19	12	7
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)	4	2	1	12	7	4

Таблица №9

Для обучающихся 9-10 лет

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	базовый	высокий	средний	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,7	6,8	5,3	6,0	7,0
2	Прыжок в длину с места	175	150	120	160	150	110
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	28	18	11	25	15	9
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)	5	3	1	15	8	5

Таблица №10

Для обучающихся 11-12 лет

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	базовый	высокий	средний	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	135
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	32	23	12	40	30	28
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)	7	4	3	19	10	6

Таблица №11

Для обучающихся 13-14 лет

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	базовый	высокий	средний	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2	Прыжок в длину с места	225	204	158	210	184	143
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	35	26	13	32	23	12
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)	13	8	3	30	21	11

Таблица №12

Для обучающихся 15-17 лет

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	базовый	высокий	средний	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,2	5,5	4,9	5,3	5,9
2	Прыжок в длину с места	240	220	170	215	186	155
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	38	29	15	34	27	14
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)	16	11	5	34	23	13

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы

№ п./п.	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (06X2 м)	штук	2
5.	Магнетница	штук	1
6.	Плиты (подставки 5 см,10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лёжа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
12.	Стойки под гантели	штук	1
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседаний со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников

Основная литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. кан. пед. наук:13.00.04. – Улан-Уде: изд-во БГУ, 2006. – 200 с.
2. Аруин А.С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995, с. 337-342
3. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992. - с.7.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!/Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Х.: К-Центр, 1999. – 71 с.
5. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 576 с.
6. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985. - 173 с.
7. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
9. Медведев А.С., Якубенко Я.В. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье // "Олимп" № 21997, 26-27 с.
10. Муравьев В.Л. Жми леж! Начинающим с «нуля». – М., 2001. – 84 с.
11. Остапенко Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовке. Диссертация, 2002.
12. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1(2), 1997.-25 с.
13. Стеценко А.И. Влияние специальной экипировки на результативность пауэрлифтеров разного возраста и пола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта № 2 (27), 2013.- с.26

Перечень Интернет-ресурсов

1. Бодибилдинг портал «Фатальная энергия» [Электронный ресурс]: URL:(<http://fatalenergy.com.ru>.)
2. **Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России**
[Электронный ресурс]: (URL:<http://fpr-info.ru>.)
3. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting.ru/>.)
4. Национальная ассоциация пауэрлифтинга IPA – Россия [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting-russia.ru/>.)
5. Союз пауэрлифтеров России [Электронный ресурс]: URL: (<http://russia-powerlifting.ru/>.)
6. Старейший форум по бодибилдингу, пауэрлифтингу и фитнесу. Обсуждение упражнений и программ тренировок, питания и диет в спорте. [Электронный ресурс]: URL:(<http://forum.athlete.ru>.)