

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)**

Принята на заседании  
Тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «27» мая 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
« 27 » мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта  
«Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Санникова Кристина Дмитриевна

Зам. начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Филин Дмитрий Сергеевич

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Нарыгина Е.О.  
Рыбин Г.И.  
Рыков С.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	9
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	10
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	15
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительный плана дополнительной общеразвивающей программы	18
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	23
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	26
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг (от английских слов power - сила и lift - поднимать) образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: а) приседания; б) жим лежа на горизонтальной станине; в) тяга штанги; г) общая сумма. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический преодолевающий режим работы мышц в медленном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорения с постоянной скоростью. Таким образом, рассматривая соревновательный режим выполнения упражнений со штангой в пауэрлифтинге, можно отметить, что это собственно силовой вид спорта, где силовой компонент проявляется в относительно чистом виде, по сравнению с тяжелой атлетикой, где преобладает скоростно-координационный, скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений.

Соревнования проводятся между обучающимися по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. К участию в соревнованиях допускаются атлеты любого возраста старше 14 лет. Соревнования проходят в следующих возрастных группах: юноши - с 14 до 18 лет; юниоры - с 18 лет до 23 лет.

Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается самый лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот обучающийся, у которого максимальная общая сумма. Если два и более обучающихся набирают одинаковую сумму, то более легкий обучающийся получает преимущество над более тяжелым.

Как было выше сказано, пауэрлифтинг включает в себя последовательное выполнение трех упражнений.

1. Приседание. После снятия штанги со стоек обучающийся должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном

положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, обучающийся должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами обучающийся должен без двойного вставания или любого движения вниз и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Обучающийся не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье. Скамья располагается на помосте передней частью к старшей судье. Обучающийся должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек обучающийся должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала обучающийся отпускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и обучающийся возвращает штангу на стойки.

3. Тяга. Обучающийся располагается лицом к передней части помоста, штанга - горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока обучающийся не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Начало развития пауэрлифтинга в округе приходится на конец 80-х - начало 90 годов.

Развитие пауэрлифтинга на территории Ханты – Мансийского автономного округа – Югры связано с деятельностью Региональной общественной организации «Федерации пауэрлифтинга Ханты - Мансийского автономного округа - Югры», основанной в 1992 г.

Региональной общественной организацией «Федерацией пауэрлифтинга Ханты – Мансийского автономного округа – Югры», при поддержке Правительства ХМАО – Югры, Департамента физической культуры и спорта ХМАО – Югры, организованы и проведены всероссийские соревнования:

- Чемпионат России по пауэрлифтингу – (1994 г., г. Сургут)
- Первенство России по пауэрлифтингу среди девушек юношей до 18 лет (2007г., г. Ханты-Мансийск)
- Всероссийский мастерский турнир по пауэрлифтингу "Кубок Югры" с правом присвоения звания мастера спорта России (2006-2015 гг., г. Ханты-Мансийск)

Сегодня на территории ХМАО-Югры проводятся пять окружных соревнований по пауэрлифтингу ежегодно:

- Открытый Окружной турнир по пауэрлифтингу (жим) Памяти Героя России А. Бузина (мужчины, женщины);
- Открытый Кубок ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборье) среди мужчин, женщин и ветеранов;
- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборье классическое) среди мужчин, женщин и ветеранов, девушек юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет;
- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборью) среди мужчин, женщин и ветеранов, юниорок юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет;
- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (жиму) среди мужчин, женщин и ветеранов, юниорок юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа),

определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Пауэрлифтинг» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Пауэрлифтинг»

**Актуальность Программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья населения, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья населения является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Занятия предусматривают общефизическую, скоростную, силовую подготовку и развитие ловкости. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Занятие пауэрлифтингом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь.

**Программа предназначена для 2 (двух) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-18 лет), он реализуется 1-8 лет;

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

– на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.



# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы</li> <li>- зачисление на этапы спортивной подготовки</li> </ul>
Базовый (10-18 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;</li> <li>- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;</li> <li>- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.</li> <li>- поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- создание условий для профессиональной ориентации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы,</li> <li>- участие обучающихся в городских мероприятиях.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровье сберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

### **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Пауэрлифтинг».

### **Методические особенности**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки.

Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-18 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Пауэрлифтинг»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на

Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-18 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;

- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Пауэрлифтинг»;

- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.2.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	6,0
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10



- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 6

Таблица 6

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы	
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-18 лет)
		Недельная нагрузка в часах	
		3-6 часов	3-12 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)	
		10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4
9.	Судейская практика	-	0-4

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

***Стартовый уровень обучения:***

**Цель** – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов пауэрлифтинга;

- выявление задатков и способностей, обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям Тяжелой атлетике;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

### ***Базовый уровень обучения:***

**Цель** – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками пауэрлифтинга, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи** – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике пауэрлифтинга.

**Форма проведения занятий:** групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Формы и средства:** подвижные игры, общеразвивающие упражнения, изучение комплексов аттестационной Программы.

**Форма подведения итогов** – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях.

### **Принципы построения программы на всех уровнях освоения**

В основе создания многолетнего плана занятий по Пауэрлифтингу лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности уровней обучения;

- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на стартовом уровне обучения: правила гигиены, история Пауэрлифтинга, традиции, история и предназначение.

Основные темы теоретической подготовки на базовом уровне обучения: история физической культуры, история Пауэрлифтинга, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям Пауэрлифтинга;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности спортивно-оздоровительного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в спортивно-оздоровительном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочной деятельности, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 7);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта

«Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4



Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков, обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
2. Тришин Е.С. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге/Е.С. Тришин, А.О. Акопян. В.А. Панков//Вестник спортивной науки. - 2011. - № 2. - С. 25-27.
3. Лаго А.П., Виноградов М.А., Саранчуков В.П. Средства восстановления работоспособности в тренировочном процессе по пауэрлифтингу / Уральский научный вестник.Т.1. №2. 2019. С. 3-9.
4. Лыдокова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) // Современные проблемы науки и образования. -2014. - № 4. - с. 590-596
5. Кострюков В.В., Пьянзин А.И. Классификация упражнений в Пауэрлифтинге // Вестник чувашского государственного педагогического университета имени и. Я. Яковлева. 2011. - 83 с.
6. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
7. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №962-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://allpowerlifting.com/federations/IPF/RPF/> - официальный сайт Всероссийской федерации пауэрлифтинга;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».