

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Казенное общеобразовательное учреждение
"Кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза
Безноскова Ивана Захаровича"

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
КОУ «Кадетская школа-интернат»
Протокол №1 от «~~30~~» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 10/46-П-193
от «30» августа 2023 г.

Директор КОУ "Кадетская школа-интернат"
Жуков А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Силовое многоборье»
для обучающихся 7-11 классов

с.Нялинское 2023

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.04.2021г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий пауэрлифтингом начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта пауэрлифтинг.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники пауэрлифтинга, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Программа по пауэрлифтингу разработана для обучающихся от 10 до 18 лет спортивно-оздоровительных групп наполняемостью от 12 до 15 человек и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья занимающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов -102, 34 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (1 час-40 минут).

Занятия проводятся в тренажерном зале, в спортивном зале школы. Обучение осуществляется в очной форме.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий пауэрлифтингом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- способствовать укреплению здоровья, содействию физическому развитию;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам техники пауэрлифтинга,
- развить двигательные и координационные способности;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
4	Техническая подготовка	20	-	20	
5	Участие в соревнованиях	5	-	5	
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	тестирование, устный экзамен
ИТОГО		102	9	93	

Содержание программного материала по разделам обучения

Теоретическая подготовка:

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и в тренажерном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Тема 3. Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

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

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

Тема 6. Самоконтроль: самочувствие, сон, настроение.

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

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

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

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

Тема 11. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. Строевые упражнения.

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

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

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

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

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

6. Упражнения для развития координационных движений.

7. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

8. Упражнения для развития силы.

9. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

10. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах.

11. Упражнения с гантелями, эспандером.

12. Упражнения на тренажерах.

13. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

14. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры.

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

Специальная физическая подготовка с основами техники пауэрлифтинга:

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

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

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

Специальная физическая подготовка:

- жим лежа;
- приседание;
- тяга;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Приседание. Действия обучающегося до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений.

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

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

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

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

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

Участие в соревнованиях*

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

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

4. Техническая подготовка (СФП с основами пауэрлифтинга): овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг.

5. Итоговая аттестация.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

- формирование соревновательных навыков через участие в соревнованиях;
- формирование первоначальных представлений о значении пауэрлифтинга для укрепления здоровья человека;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
01.09.2023	31.05.2024	34	102	(*)	Май 2023

*-Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 40 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать 2 часов.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс): www.minsport.gov.ru.

- Министерство науки и высшего образования РФ (Электронный ресурс): <https://minobrnauki.gov.ru>

- Минпросвещения России (Электронный ресурс): <https://edu.gov.ru/>

- Федерация пауэрлифтинга Красноярского края (Электронный ресурс): <https://vk.com/club190738059>

Кадровое обеспечение - программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим высшее профессиональное образование или

среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная (итоговая) аттестация включает в себя следующие разделы:

Теоретическая подготовка - направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).

Общая физическая подготовка - направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом). Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательная программа реализуется в очной форме, в которой применяются следующие методы обучения:

- словесные. Разновидностью словесного обучения является личная консультация по интересующему вопросу (описание, объяснение, лекции, беседы и др.);

- наглядные, способствующие более быстрому и точному усвоению, повышают интерес к изучаемым действиям. Наглядная методика предполагает использование дополнительных инструментов, напрямую или косвенно отражающих предмет изучения.

- практические. Практические методы основаны на вовлечении аудитории в процесс. Учитывая, что данный прием отражает наибольшую эффективность, его начинают применять активнее. К примерам реализации вовлечения относятся: тренинги и реализуемые на практике задания; игры, направленные на решение конкретных задач.

Действенным методом воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрения: одобрение, похвала, благодарность коллектива и педагога.

Применяя метод поощрения, следует руководствоваться рядом правил:

- направлять поощрения на действие обучающегося, которые являются следствием больших усилий, не следует часто поощрять одних и тех же обучающихся, часто поощрять тех, кто страдает чувством неполноценности, поощряя, принимать во внимание не только поведение, но и мотив, которым руководствовался в данном случае юный обучающийся.

Одним из методов воспитания является наказание.

Виды наказания – порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от занятия/ участия в соревнованиях, других видах деятельности.

В образовательном процессе применяются следующие педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Игровая образовательная технология.
4. Технология сотрудничества.
5. Групповая технология.
6. Технология индивидуального обучения.
7. Технология взаимного обучения.
8. Технология деятельностного метода.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые и групповые формы.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуально-групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность программы 1 год. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивную направленность, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники пауэрлифтинга.

Учебное занятие можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель использует различные виды дидактических материалов: схематические, дидактические пособия, книги\ пособия, смешанные и др. Дидактический материал подбирается и систематизируется тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа педагога регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях конкретного учебного года.

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый год обучения и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист (оформляется в соответствии с локальным актом образовательной организации);
- особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения;
- задачи конкретного года обучения;
- содержание конкретного года обучения;
- планируемые результаты конкретного года обучения;
- календарно-тематический план конкретного года обучения на каждую учебную группу (составляется и утверждается в соответствии с локальным актом образовательной организации).

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный тренерам-преподавателям:

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.

Алфёрова, Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов [Текст]: учебное пособие / Т.В. Алфёрова. - Омск: ОГИФК, 1996. - 33 с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.

Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 24с.

Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287с.

Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечнососудистой системы подростков [Текст]: / Л.С. Дворкин // Тр. НИИ проблем физич. культуры и спорта. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - Т.147с.

Матвеев, А.П. Физическая культура.1-11 кл. [Текст]: Программы для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся:

Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11

Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва, 2011.

Список литературы, рекомендованный родителям:

Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис. / А. А. Гужаловский. М., 1979.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
 5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».
- Список учебно-методической литературы:
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. -М.: ФиС, 1991
 7. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – С. 8-75.
 8. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1, 1992. – с.25.
 4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.
 5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
 6. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт - М.: Физкультура и спорт,1977г.
 7. Журавлев И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996г.
 8. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
 9. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969г.
 10. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
 11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986г.

12. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»

13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991г.

14. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000г.

Перечень Интернет-ресурсов

15. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

16. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

17. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

18. Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта пауэрлифтинг

1. Общие требования безопасности

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

1.2. Опасными факторами при занятиях пауэрлифтингом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы);

- химические (пыль);

- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);

- не соблюдение норм по форме одежды для занятия спортом;

- не соблюдение правил техники безопасности.

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

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

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

1.6. Обучающимся запрещается приносить посторонние предметы.

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

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

2.5. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

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

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

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 12 - 18 лет

Упражнение	12	13	14	15	16	17	18
МАЛЬЧИКИ							
МБег 60 метров (сек)	10,9	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	10,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	9,0	8,1	8,1	8,1	7,9	7,9	9,0
Прыжок в длину с места (см)	150	170	170	170	195	195	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	13	20	20	20	27	27	28
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	35	35	35	36	36	24
Бег 1 000 метров (мин., сек)	5,50	5,20	5,20	5,20	4,40	4,20	Без учета времени

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 12- 18 лет

Упражнение	12	13	14	15	16	17	18
ДЕВОЧКИ							
Бег 60 метров (сек)	11,3	10,6	10,6	10,6	10,5	10,5	11,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	9,4	9,0	9,0	9,0	8,9	8,9	10,0
Прыжок в длину с места (см)	135	150	150	150	160	160	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	8	8	8	9	9	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	31	31	31	33	33	21
Бег 1 000 метров (мин., сек)	6,20	5,20	5,20	5,20	5,00	5,00	Без учета времени

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.