

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ  
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(Подпись) (инициалы, фамилия)

*30 декабря* 20*22*г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст обучающихся: 9 -18 лет  
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | <b>Основные характеристики программы</b>                            | 3  |
| 1.1 | Пояснительная записка   | 3  |
| 1.2 | Цели и задачи программы   | 7  |
| 1.3 | Содержание программы  | 8  |
|     | Учебный (тематический) план   | 8  |
|     | Содержание учебного (тематического) плана                           | 9  |
| 1.4 | Планируемые результаты  | 18 |
| 2.  | <b>Организационно – педагогические условия реализации программы</b> | 19 |
| 2.1 | Календарный учебный график  | 19 |
| 2.2 | Условия реализации программы  | 20 |
| 2.3 | Формы подведения итогов   | 22 |
| 2.4 | Оценочные материалы   | 23 |
| 2.5 | Методические материалы  | 27 |
|     | <b>Аннотация к программе</b>  | 29 |
|     | <b>Сведения об авторе</b>   | 30 |
|     | <b>Список литературы</b>  | 31 |
|     | <b>Приложение №1</b>  | 32 |
|     | <b>Приложение №2</b>  | 33 |

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н»);

Федерации от 23 октября 2020 г. № 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н).

### **Краткая характеристика вида спорта:**

**Пауэрлифтинг** - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряда «штанги». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим лёжа», «жим классический».

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим лёжа - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим классический - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму лёжа проводятся без использования специальной экипировки.

Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть три попытки для выполнения одного повторения с максимальным весом снаряда, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание,

жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Для детей в возрасте до 18 лет проводятся соревнования в возрастных группах у юношей и девушек 12-13 лет, 14-18 лет. По правилам вида спорта «пауэрлифтинг» участвовать в соревнованиях разрешается, начиная с 14 лет, с 12 лет только в первенствах муниципальных образований.

**Актуальность программы:** Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

**Новизна** 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.

**Педагогическая целесообразность программы:** программа помогает ориентировать учащихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дает возможность реализовать свои потребности и проявить свои способности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

**Практическая значимость:**

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- овладение способностью осознать и дифференцировать личностно-значимые интересы личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Отличительные особенности:**

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;

- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

**Объем программы:** 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Адресат:**

Обучающиеся 9-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 9 -18 лет.

**Младший школьный возраст** 7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Средний школьный возраст** (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста

достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

**Старший школьный возраст** охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития в пауэрлифтинге
- обучить основам техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге;

**Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

**Воспитательные:**

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

| №<br>п/п                           | Наименование тем   | Количество занятий |           |            | Формы аттестации /контроля              |
|------------------------------------|--|--------------------|-----------|------------|---|
|                                    |  | всего              | теория    | практика   |   |
|                                    | Общий объем часов  |                    |           |            |   |
|                                    | Всего:   | <b>252</b>         | <b>42</b> | <b>210</b> |   |
| <b>Раздел 1</b>                    |  | <b>8</b>           | <b>8</b>  |            |   |
| <b>Теоретический раздел</b>        |  |                    |           |            |   |
| 1                                  | История развития спорта  | 2                  | 2         |            | Опрос, тесты                            |
| 2                                  | Гигиенические знания и навыки  | 2                  | 2         |            | Опрос, тесты                            |
| 3                                  | Режим дня, основы здорового образа жизни   | 2                  | 2         |            | Опрос, тесты                            |
| 4                                  | Оборудование и инвентарь. Техника безопасности   | 2                  | 2         |            | Опрос, тесы, наблюдение                 |
| <b>Раздел 2</b>                    |  | <b>98</b>          | <b>14</b> | <b>84</b>  |   |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |  |                    |           |            |   |
| 1                                  | Вводное занятие  | 4                  | 2         | 2          | Опрос, наблюдение                       |
| 2                                  | Строевые упражнения  | 4                  | 2         | 2          | Опрос, наблюдение                       |
| 3                                  | Общеразвивающие упражнения   | 44                 | 4         | 40         | НаблюдениеКонтрольные нормативы (тесты) |
| 4                                  | Упражнения без предмета  | 22                 | 2         | 20         | Наблюдение                              |
| 5                                  | Упражнения с предметами  | 24                 | 4         | 20         | Наблюдение                              |
| <b>Раздел 3</b>                    |  | <b>100</b>         | <b>16</b> | <b>84</b>  |   |
| <b>Вид спорта</b>                  |  |                    |           |            |   |
| 1                                  | Изучение техники упражнений в пауэрлифтинге  | 18                 | 6         | 12         | Наблюдение                              |
| 2                                  | Освоение основных (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) и дополнительных упражнений: |                    |           |            |   |
| 2.1.                               | Упражнения для приседания  | 25                 | 2         | 23         | Наблюдение, соревнования                |
| 2.2.                               | Упражнения для жима лежа   | 25                 | 2         | 23         | Наблюдение, соревнования                |
| 2.3.                               | Упражнения для тяги  | 24                 | 2         | 22         | Наблюдение, соревнования                |



|  |                             |           |          |           |                          |
|--|-----------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------|
| 3  | Врачебный контроль          | 2         | 2        |           | Наблюдение               |
| 4  | Правила соревнований        | 2         | 2        |           | Опрос, тесты             |
| 5  | Участие в соревнованиях     | 4         |          | 4         | Соревнования             |
| <b>Раздел 4<br/>Различные виды спорта и подвижные игры</b> |                             | <b>46</b> | <b>4</b> | <b>42</b> |                          |
| 1  | Легкая атлетика             | 10        | 2        | 8         | Наблюдение, соревнования |
| 2  | Акробатика                  | 10        | 2        | 8         | Наблюдение, соревнования |
| 3  | Спортивные и подвижные игры | 26        |          | 26        | Наблюдение, соревнования |
| <b>Самостоятельная работа</b>                              |                             |           |          |           |                          |
| № п/п  | Общий объем часов           | всего     | теория   | практика  |                          |
|  | Всего:                      | <b>12</b> | <b>2</b> | <b>10</b> |                          |
| Теоретический раздел                                       |                             | 2         | 2        |           | Дневник самонаблюдения   |
| Общая физическая подготовка                                |                             | 4         |          | 4         |                          |
| Вид спорта   |                             | 4         |          | 4         |                          |
| Различные виды спорта и подвижные игры                     |                             | 2         |          | 2         |                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                            |                             |           |          |           |                          |
| Общий объем часов  |                             | всего     | теория   | практика  |                          |
| Всего:   |                             | <b>6</b>  | <b>1</b> | <b>5</b>  |                          |
| Теоретический раздел                                       |                             | 1         | 1        |           | Контрольное тестирование |
| Общая физическая подготовка                                |                             | 2         | -        | 2         |                          |
| Вид спорта   |                             | 2         | -        | 2         |                          |
| Различные виды спорта и подвижные игры                     |                             | 1         | -        | 1         |                          |
| Общий объем часов в том числе:                             |                             | 270       | 45       | 225       |                          |
| 1  | Аудиторная подготовка       | 252       | 42       | 210       | 42 недели                |
| 2  | Неаудиторная подготовка     | 12        | 2        | 10        | 2 недели                 |
| 3  | Промежуточная аттестация    | 6         | 1        | 5         | 1 неделя                 |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

##### 1. История развития спорта (2 ч.)

Ознакомление: с характеристикой пауэрлифтинга, его значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием пауэрлифтинга как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России по подъему тяжестей.

##### 2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для троеборца. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (95 ч.)**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (4ч.)

**Теория (2ч.)** Понятие об ОФП.

**Практика (2 ч.)** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (4 ч.)

**Теория (2 ч.)** Понятие о строе.

**Практика (2 ч.)** Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

**Теория (4 ч.)** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**Практика (40 ч.)** Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития быстроты. Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать падающую гимнастическую палку, линейку, отскочивший теннисный мяч; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.

2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.

3. Быстрые выпрямление ног в угол из группировки.

4. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.

5. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.

6. Лежа, подбросить мяч вверх, встать и поймать его.

7. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.

– Упражнения для развития ловкости. Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией

1. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг

2. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад

3. Стойка на одной ноге, удерживаем равновесие по времени

4. Прыжки на одной ноге по переменно

5. Ходьба по гимнастической скамейке

6. Бег с препятствием

7. Челночный бег

– Упражнения для развития силы. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа.

2. Подтягивание на перекладине

3. Приседания с набивными мячами (3-5 кг.)

4. Поднимание туловища в положении сидя

5. Поднимание прямых ног под прямым углом в исходном положении лежа.

6. Прыжки в длину с разбега

7. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

– Упражнения для развития гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

1. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

2. Наклоны к левой и правой ноге попеременно с элементами скручивания;
3. Круговые движение головой вправо, влево
4. Круговые движения руками вперед, назад
5. Отведение рук в стороны
6. Наклоны туловища вперед, назад
7. Вращательное движение голени вправо, влево.
8. Висы на перекладине, размахивание в висе.
9. Ходьба на носках.

– Упражнения для развития выносливости. Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений

1. Ходьба на беговой дорожке на время с увеличением угла наклона, с дополнительным весом
2. Бег с постепенным увеличением дистанции или времени бега
3. Пр прыжки со скакалкой с увеличением количества раз за один подход
4. Приседание с увеличением количества раз, с дополнительным весом
5. Отжимание от пола с увеличением количества раз за один поход
6. Планка с увеличением времени

– Упражнения для развития реакции. Реакция – это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал. Реакция развивается при повторном, предельно быстром выполнении различных заданий.

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

2. Взятие старта по одному из сигналов, например, по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным - пробежать 10 м, по свистку - сделать 5 шагов и т. п.

3. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект: эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

**Теория (2 ч.)**Классификация упражнений без предмета.

**Практика (20 ч.)**

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

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем,

повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

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

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### 5. Упражнения с предметами (24 ч.)

**Теория (4 ч.)** Дополнительные развивающие упражнения, которые выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений.

#### **Практика (20 ч.)**

- упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
- упражнения со штангой, гантелями.
- упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

### **Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)**

#### 1. Изучение техники упражнений в пауэрлифтинге (18 ч.)

**Теория (6 ч.)** Основы техники выполнения упражнения в пауэрлифтинге.

Понятие о техническом мастерстве. Основные параметры движения атлета и штанги. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

#### **Практика (12 ч.)**

##### Приседание

Действия спортсмена 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. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

##### Жим лежа

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. Выполнение команд судьи. 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 во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

## 2. Освоение основных (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) и дополнительных упражнений:

### 2.1. Упражнения для приседания(25 ч.)::

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений.

### **Практика (23ч.)**

#### *Основные упражнения*

1. Приседание со штангой на спине
2. Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками
3. Приседание со штангой на спине на скамейку
4. Приседание со штангой на груди
5. Приседание со штангой на груди на скамейку
6. Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами
7. Медленное приседание со штангой на спине с быстрым и медленным вставанием.

#### *Дополнительные упражнения*

1. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах
2. Приседание в «ножницах» со штангой на груди
3. Приседание в «ножницах» со штангой в выпрямленных руках
4. Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе, носки врозь
5. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме
6. Приседание в «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках или поясе
7. Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мертвой точки
8. Полуприседы со штангой на спине
9. Жим ногами
10. Разгибание бедра, сидя в тренажере
11. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере
12. Прыжки вверх со штангой на плечах

### 2.2. Упражнения для жима лежа (25 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений.

**Практика (23 ч.)**

*Основные упражнения*

*(исходно положение – лежа на скамье)*

1. Жим широким хватом
2. Жим средним хватом
3. Жим узким хватом
4. Жим с валиком
5. Жим без моста
6. Жим с паузой
7. Жим обратным хватом
8. Жим во взрывном режиме

*Дополнительные упражнения*

1. Жим на наклонной скамье лежа головой вверх
2. Жим на низко наклонной скамье лежа головой вниз
3. Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45 градусов
4. Жим от груди, стоя
5. Жим от груди, сидя
6. Жим из-за головы, стоя, хват широкий
7. Жим из головы сидя
8. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя
9. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя
10. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. – лежа на скамье

2.3. Упражнения для тяги: (24 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений.

**Практика (22ч.)**

*Основные упражнения*

1. Тяга стоя на подставке
2. Тяга до коленей
3. Тяга до коленей с остановкой
4. Тяга с двумя остановками
5. Тяга с медленным опусканием на помост
6. Тяга с помоста плюс тяга с вися ниже коленей
7. Тяга с «ребра»

*Дополнительные упражнения*

1. Тяга с прямых ног, хват широкий до 80 см. (становая тяга)
2. Приседание в «глубину» с отягощением в руках»
3. Тяга блока к животу сидя
4. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

**Теория (2 ч.)**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и

перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

#### 5. Правила соревнований (2 ч.)

##### **Теория (2 ч.)**

Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

#### 6. Участие в соревнованиях (4 ч.)

##### **Практика (18 ч.)**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (42 ч.)**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для дзюдо, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

#### 1. **Футбол (10 ч.)**

**Теория (1ч.)** Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

**Практика (9 ч.)** Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у дзюдоистов.

Рассматриваемые темы:

- техника передвижения игрока.
- техника игры вратаря.
- тактика нападения.
- тактика защиты.
- тактика вратаря
- тактическая подготовка
- игры.

#### 2. **Легкая атлетика(10 ч.)**

**Теория (1ч.)** Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Рассматриваемые темы:

- бег на средние и длинные дистанции;
- эстафетный бег;



- общие основы техники прыжков;
- прыжки в длину с места и с разбега.

Практика (9 ч.) Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.

### 3. **Акробатика (10 ч.)**

**Теория (1ч.)** Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

**Практика (9 ч.)** Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

### 4. **Спортивные и подвижные игры (16ч.)**

**Теория (1ч.)** Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры с элементами дзюдо комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость).

#### **Практика (15 ч.)**

##### 1. Подвижные игры:

При составлении подвижных игр уделялось внимание на умение свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освободиться от захватов - соперника, преследовать соперника и т. д.

Игры в касание: суть игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы. Игры в теснение это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению.

Игры в дебютах: Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные**

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

##### **Предметные**

- владеет техникой основных классических соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: приседание, жим, тяга.
- приобрел соревновательный опыт.
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

##### **Метапредметные**

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:**

**42 недели** учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

**2 недели** самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

**1 неделя** промежуточная аттестация обучающихся;

**1 неделя** зимние каникулы;

**6 недель** летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.).

**Праздничные и выходные дни:**

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23 февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

– 8 мая – День Победы;

– 12 июня – День России.

## 2.2. Условия реализации программы

Помещение в здании организации дополнительного образования для занятий с учетом их функционального назначения соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- площадь зала 271,3 м<sup>2</sup>.
- помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд.

В наличии имеются инструкции по технике безопасности, шкафы, для хранения спортивного инвентаря.

### Материально-технические условия реализации программы

Занятия по пауэрлифтингу проводятся в тренажерном зале, который оборудован спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

| № п.п. | Наименование оборудования, спортивного инвентаря    | Единица измерения | Количество изделий |
|--------|---|-------------------|--------------------|
| 1.     | Весы (до 200 кг)                                    | Штук              | 1                  |
| 2.     | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг. | Пар               | 10                 |
| 3.     | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                     | Пар               | 3                  |
| 4.     | Зеркало (0,6x2 м)                                   | Штук              | 8                  |
| 5.     | Магнетизма  | Штук              | 2                  |
| 6.     | Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)                | Пар               | 3                  |
| 7.     | Помост для пауэрлифтинга                            | Комплект          | 2                  |
| 8.     | Скамья для жима лежа                                | Штук              | 5                  |
| 9.     | Стенка гимнастическая                               | Штук              | 4                  |
| 10.    | Стойка под гантели                                  | Штук              | 1                  |
| 11.    | Стойка под диски и грифы                            | Штук              | 7                  |
| 12.    | Стойки для приседания со штангой                    | Штук              | 3                  |
| 13.    | Турник навесной на гимнастическую стенку            | Штук              | 1                  |
| 14.    | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)                   | Комплект          | 8                  |
| 15.    | Жим ногами (упор 45 градусов)                       | Штук              | 1                  |
| 16.    | Рама для приседаний                                 | Штук              | 1                  |
| 17.    | Беговая дорожка                                     | Штук              | 1                  |
| 18.    | Тренажер для ног                                    | Штук              | 1                  |
| 19.    | Тренажер для бицепса                                | Штук              | 1                  |

### **Требования к условиям реализации образовательной программы**

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать

санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий 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.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

| Группа          | День недели | Время                               | Место проведения   | Педагогический работник (Ф.И.О.) |         |     |         |  |
|-----------------|-------------|-------------------------------------|--|----------------------------------|---------|-----|---------|--|
| СОГ<br>1 группа | Понедельник | 13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> | Свердловская область,<br>г. Талица,<br>ул. Советская, 65 | Яковенко<br>Валерий<br>Андреевич |         |     |         |  |
|                 |             | 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> |  |                                  |         |     |         |  |
|                 | Среда       | 13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> |  |                                  |         |     |         |  |
|                 |             | 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> |  |                                  |         |     |         |  |
|                 | Пятница     | 13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> |  |                                  |         |     |         |  |
|                 |             | 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> |  |                                  |         |     |         |  |
| Понедельник     |             | Вторник                             | Среда  | Четверг                          | Пятница |     | Суббота |  |
| Т               | РВС и ПИ    |                                     | ОФП  | ВС                               |         | ОФП | ВС      |  |

**Условные обозначения**

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

## 2.3. Формы подведения итогов

### **Формы подведения результатов:**

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

**Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы.

**Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе пауэрлифтинг.

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации и силы - бег 30 м, челночный бег 3×10 м., подтягивание, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

|         | СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА: бег 30 м (сек) |              | КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3×10 м (сек) |              | СИЛА подтягивание (кол-во раз) |   | СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |              |
|---------|-------------------------------------|--------------|---|--------------|--------------------------------|---|--|--------------|
|         | М                                   | Д            | М                                       | Д            | из виса на высокой перекладине | из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | М  | Д            |
| возраст | М                                   | Д            | М                                       | Д            | М                              | Д   | М  | Д            |
| 9-10    | не более 6,2                        | не более 6,4 | не более 9,6                            | не более 9,9 | не менее 2                     | не менее 7                                | не менее 130   | не менее 120 |
| 11-12   | не более 5,7                        | не более 6,0 | не более 8,1                            | не более 9,0 | не менее 3                     | не менее 9                                | не менее 150   | не менее 135 |
| 13-15   | не более 5,3                        | не более 5,6 | не более 8,1                            | не более 9,0 | не менее 6                     | не менее 10                               | не менее 170   | не менее 150 |
| 16-17   | не более 4,9                        | не более 5,7 | не более 7,9                            | не более 8,9 | не менее 9                     | не менее 11                               | не менее 195   | не менее 160 |
| 18      | не более 4,8                        | не более 5,9 | не более 8,0                            | не более 9,0 | не менее 10                    | не менее 10                               | не менее 210   | не менее 170 |

### Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

#### Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. разновременное сгибание рук.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;



2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. разновременное сгибание рук

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

### **Вопросы по теоретическому материалу (опрос, тесты)**

*Текущий контроль*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
10. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг

*Промежуточная аттестация*

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта
3. Режим юного троеборца
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные параметры движения атлета и штанги.

8. Основные ошибки в технике упражнений.
9. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.
10. Система «атлет-штанга».

## **2.5. Методические материалы**

### **(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

#### **1. Специфические методы:**

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **2. Общепедагогические методы:**

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:
  - показ физических упражнений;
  - использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
  - имитация (подражание)
  - зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
  - сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
  - непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

**1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

**2. Технология интегрированного занятия**

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 9-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

## **Сведение об авторе**

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 год
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

## Список литературы

1. Программы «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утверждённая Президентом федерации Пауэрлифтинга России В. В. Богачёвым, подготовленная заслуженным тренером России Бычковым А. Н. (г. Красноярск 1999 г.).
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
6. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
7. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. – М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.,: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

### *Перечень Интернет-ресурсов:*

1. <http://www.wpc-wpo.ru/>
2. <https://rfwf.ru/>
3. <http://plworld.ru/load/3/>
4. <http://www.powerlifting.ru/>
5. <https://forum.steelmuscle.ru/>
6. <http://powerlifting.by/>
7. <http://www.atlet-club.ru/rost.html>
8. <https://www.minsport.gov.ru/>
9. <https://minobrnauki.gov.ru/>

# Приложение № 1

## К Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг»

Утверждаю  
директор МКОДО ТГО  
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова  
\_\_\_\_\_ А.С. Долматов  
"09" января 2023 г.

### Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2023 спортивный сезон Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

| Этап обучения  |               | Календарный учебный график для дополнительных общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта |               |                     |               |                      |               |               |                      |               |                     |               |                   |               |                      |               |                   |               |                      |               |                     |               |   |                            |                          | Сводные данные      |                           |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |    |   |   |   |    |
|--|---------------|--|---------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------|-------------------|---------------|----------------------|---------------|-------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------|---|----------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|---|---|---|----|
| Дата   | Январь        | 30-31.01. и 01-05.02.  | Февраль       | 27-28.02 и 01-05.03 | Март          | 27-31.03 и 01-02.04. | Апрель        | Май           | 29-31.05 и 01-04.06. | Июнь          | 26-30.06 и 01-02.07 | Июль          | 31.07. и 01-06.08 | Август        | 28-31.08. и 01-03.09 | Сентябрь      | 25-30.09. и 01.10 | Октябрь       | 30-31.10 и 01-05.11. | Ноябрь        | 27-30.11 и 01-03.12 | Декабрь       | Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические) | Самостоятельная подготовка | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы (зимние, летние) | Всего         |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |    |   |   |   |    |
| 01-08.01.2023  | 09-15.01.2023 | 16-22.01.2023  | 23-29.01.2023 | 06-12.02.2023       | 13-19.02.2023 | 20-26.02.2023        | 03-09.04.2023 | 10-16.04.2023 | 17-23.04.2023        | 24-30.04.2023 | 01-07.05.2023       | 08-14.05.2023 | 15-21.05.2023     | 22-28.05.2023 | 05-11.06.2023        | 12-18.06.2023 | 19-25.06.2023     | 03-09.07.2023 | 10-16.07.2023        | 17-23.07.2023 | 24-30.07.2023       | 07-13.08.2023 | 14-20.08.2023   | 21.27.08.2023              | 04-10.09.2023            | 11-17.09.2023       | 18-24.09.2023             | 02-08.10.2023 | 09-15.10.2023 | 16-22.10.2023 | 23-29.10.2023 | 06-12.11.2023 | 13-19.11.2023 | 20-26.11.2023 | 04-10.12.2023 | 11-17.12.2023 | 18-24.12.2023 | 25-31.12.2023 | 42 | 2 | 1 | 7 | 52 |
| Календарный учебный график реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта |               |  |               |                     |               |                      |               |               |                      |               |                     |               |                   |               |                      |               |                   |               |                      |               |                     |               |   | С                          | С                        | Э                   | 42                        | 2             | 1             | 7             | 52            |               |               |               |               |               |               |               |    |   |   |   |    |

| Условные обозначения         |   | Начало спортивного сезона                        | 1 января   | Праздничные дни :  |
|------------------------------|---|--|------------|--|
| Учебно-тренировочные занятия | □ | Окончание спортивного сезона                     | 31 декабря | 1,2,3,4,5,6 и 8 января — Новогодние каникулы выход на работу 09.01.2023 г. |
| теоретические занятия        |   | Продолжительность учебно-тренировочного процесса | 52 недели  | 7 января — Рождество Христово  |
| практические занятия         |   |  |            | 23 февраля — День защитника Отечества                                      |
| Самостоятельная подготовка   | С |  |            | 8 марта — Международный женский день                                       |
| Промежуточная аттестация     | Э |  |            | 1 мая — Праздник Весны и Труда   |
|                              |   |  |            | 9 мая — День Победы  |
|                              |   |  |            | 12 июня — День России перенос  |
|                              |   |  |            | 4 ноября — День народного единства   |



**Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон****Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.****Вид подготовки****ТЕОРИЯ**

| № п.п  | Дата       | Тема занятия                             | Форма занятия             | Кол-во часов | Форма контроля |
|--|------------|--|---------------------------|--------------|----------------|
| <b>Раздел 1 Теоретический раздел (8 часов)</b> |            |  |                           |              |                |
| 1  | 9.01.2023  | История развития спорта                  | Групповая , теоретическая | <b>1</b>     | Опрос, тесты   |
| 2  | 16.01.2023 |  |                           | <b>1</b>     |                |
| 3  | 23.01.2023 | Гигиенические знания и навыки            |                           | <b>1</b>     |                |
| 4  | 30.01.2023 |  |                           | <b>1</b>     |                |
| 5  | 6.02.2023  | Режим дня, основы здорового образа жизни |                           | <b>1</b>     |                |
| 6  | 13.02.2023 |  |                           | <b>1</b>     |                |
| 7  | 20.02.2023 | Оборудование и инвентарь.                |                           | <b>1</b>     |                |

|  |            |   |  |                         |                          |
|--|------------|---|--|-------------------------|--------------------------|
| 8  | 27.02.2023 | Техника безопасности                              |  | 1                       |                          |
| 9  | 6.03.2023  | Оборудование и инвентарь.<br>Техника безопасности | Групповая , теоретическая                  | 1                       | Опрос, тесты, наблюдение |
| <b>Раздел 2</b>                                |            |   |  |                         |                          |
| <b>Общая физическая подготовка ( 14 часов)</b> |            |   |  |                         |                          |
| 10   | 13.03.2023 | Вводное занятие                                   | Групповая , теоретическая                  | 1                       | Опрос, наблюдение        |
| 11   | 20.03.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 12   | 27.03.2023 | Самостоятельная работа                            | По индивидуальному плану,<br>дистанционная | 1                       | Дневник самонаблюдения   |
| 13   | 3.04.2023  | Строевые упражнения                               |  | 1                       |                          |
| 14   | 10.04.2023 | Общеразвивающие упражнения                        |  | 1                       |                          |
| 15   | 17.04.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 16   | 24.04.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 17   | 15.05.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 18   | 22.05.2023 |   |  | Упражнения без предмета |                          |
| 19   | 29.05.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 20   | 5.06.2023  | Упражнения с предметами                           |  | 1                       |                          |
| 21   | 19.06.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 22   | 26.06.2023 |   |  | 1                       |                          |
| 23   | 3.07.2023  |   | 1  |                         |                          |
| <b>Раздел 3</b>                                |            |   |  |                         |                          |

| <b>Вид спорта (13 часов)</b>                            |            |                                     |  |   |                        |
|---|------------|-------------------------------------|--|---|------------------------|
| 24  | 10.07.2023 | Изучение техники в футболе          | Групповая , теоретическая                  | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 25  | 28.08.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| 26  | 4.09.2023  |                                     |  | 1 |                        |
| 27  | 11.09.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| 28  | 18.09.2023 |                                     |  |   |                        |
| 29  | 25.09.2023 | Изучение тактики в футболе          | Групповая , теоретическая                  | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 30  | 2.10.2023  |                                     |  | 1 |                        |
| 31  | 9.10.202   |                                     |  | 1 |                        |
| 32  | 16.10.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| 33  | 23.10.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| 34  | 30.10.2023 | Самостоятельная работа              | По индивидуальному плану,<br>дистанционная | 1 | Дневник самонаблюдения |
| 35  | 6.11.2023  | Врачебный контроль,<br>самоконтроль | Групповая                                  | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 36  | 13.11.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| 37  | 20.11.2023 | Правила соревнований                | Групповая , теоретическая                  | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 38  | 27.11.2023 |                                     |  | 1 |                        |
| <b>Раздел 4</b>   |            |                                     |  |   |                        |
| <b>Различные виды спорта и подвижные игры (43 часа)</b> |            |                                     |  |   |                        |
| 39  | 4.12.2023  | Легкая атлетика                     | Групповая , теоретическая                  | 1 | Опрос, наблюдение      |

|    |            |                             |                |   |                          |
|----|------------|-----------------------------|----------------|---|--------------------------|
| 40 | 11.12.2023 | Акробатика                  |                | 1 |                          |
| 41 | 18.12.2023 | Промежуточная аттестация    | Индивидуальная | 1 | Контрольное тестирование |
| 42 | 25.12.2023 | Спортивные и подвижные игры |                | 1 |                          |

**По плану 45 часа:**

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
  - самостоятельная работа 2 часа;
- промежуточная аттестация 1 часа.

**По факту 42 час:**

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
  - 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час);
- 8 мая – День победы;
- 12 июня — День России (1 час).

## ПРАКТИКА

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

| № п.п                                       | Дата       | Тема занятия  | Форма занятия           | Кол-во часов | Форма контроля    |
|---|------------|---|-------------------------|--------------|-------------------|
| <b>1 Вводное занятие (2 ч.)</b>             |            |   |                         |              |                   |
| 1   | 11.01.2023 | Вводная тренировка  | Групповая, практическая | 1            | Опрос, наблюдение |
| 2   | 13.01.2023 | Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся                    |                         | 1            |                   |
| <b>2 Строевые упражнения (2 ч.)</b>         |            |   |                         |              |                   |
| 3   | 18.01.2023 | Построения и перестроения, виды размыкания, повороты на месте и ходьбе. Строевые упражнения | Групповая, практическая | 1            | Опрос, наблюдение |
| 4   | 20.01.2023 | Сомкнутый и разомкнутый строй   |                         | 1            |                   |
| <b>3 Общеразвивающие упражнения (40 ч.)</b> |            |   |                         |              |                   |
| 5   | 25.01.023  | Упражнения для развития быстроты  | Групповая, практическая | 1            | Опрос, наблюдение |
| 6   | 27.01.2023 |   |                         | 1            |                   |
| 7   | 1.02.2023  |   |                         | 1            |                   |
| 8   | 3.02.2023  |   |                         | 1            |                   |
| 9   | 8.02.2023  |   |                         | 1            |                   |
| 10  | 10.02.2023 |   |                         | 1            |                   |
| 11  | 15.02.2023 | Упражнения для развития ловкости  | Групповая, практическая | 1            | Опрос, наблюдение |
| 12  | 17.02.2023 |   |                         | 1            |                   |

|    |            |                                  |   |   |                        |
|----|------------|----------------------------------|---|---|------------------------|
| 13 | 22.02.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 14 | 1.03.2023  |                                  |   | 1 |                        |
| 15 | 3.03.2023  |                                  |   | 1 |                        |
| 16 | 10.03.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 17 | 15.03.2023 | Упражнения для развития силы.    | Групповая, практическая                 | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 18 | 17.03.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 19 | 22.03.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 20 | 24.03.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 21 | 29.03.2023 | Самостоятельная работа           | По индивидуальному плану, дистанционная | 1 | Дневник самонаблюдения |
| 22 | 31.03.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 23 | 05.04.2023 | Упражнения для развития гибкости | По индивидуальному плану, дистанционная | 1 | Дневник самонаблюдения |
| 24 | 7.04.2023  |                                  |   | 1 |                        |
| 25 | 12.04.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 26 | 14.04.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 27 | 19.04.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 28 | 21.04.2023 |                                  |   | 1 |                        |
| 29 | 26.04.2023 |                                  |   | 1 |                        |

|          |            |  |                                 |   |              |
|----------|------------|--|---------------------------------|---|--------------|
| 30       | 28.04.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 31       | 3.05.2023  | Упражнения для развития выносливости.                  |                                 | 1 |              |
| 32       | 05.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 33       | 10.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 34       | 12.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 35       | 17.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 36       | 19.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 37       | 24.05.2023 |  | Упражнения для развития реакции |   | 1            |
| 38       | 26.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 39       | 31.05.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 40       | 2.06.2023  |  |                                 | 1 |              |
| 41       | 7.06.2023  |  |                                 | 1 |              |
| 42       | 9.06.2023  | Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект |                                 | 1 |              |
| 43       | 14.06.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 44       | 16.06.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 45       | 21.06.2023 |  |                                 | 1 |              |
| 46       | 23.06.2023 | Контрольная тренировка                                 | Индивидуальная, практическая    | 1 | Тестирование |
| <b>4</b> |            | Упражнения без предмета (20 ч.)                        |                                 |   |              |

|    |            |                                      |                         |                    |                   |                   |   |
|----|------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---|
| 47 | 28.06.2023 | Упражнения для рук и плечевого пояса | Групповая, практическая | 1                  | Опрос, наблюдение |                   |   |
| 48 | 30.06.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 49 | 05.07.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 50 | 07.07.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 51 | 12.07.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 52 | 14.07.2023 | Упражнения для шеи и туловища:       |                         | 1                  |                   | Опрос, наблюдение |   |
| 53 | 30.08.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 54 | 1.09.2023  |                                      |                         |                    |                   |                   |   |
| 55 | 6.09.2023  |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 56 | 8.09.2023  |                                      |                         | Упражнения для ног |                   |                   | 1 |
| 57 | 13.09.2023 | 1                                    |                         |                    |                   |                   |   |
| 58 | 15.09.2023 | 1                                    |                         |                    |                   |                   |   |
| 59 | 20.09.2023 | Упражнения для всех частей тела      | Групповая, практическая | 1                  | Опрос, наблюдение |                   |   |
| 60 | 22.09.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 61 | 27.09.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 62 | 29.09.2023 |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |
| 63 | 4.10.2023  |                                      |                         | 1                  |                   |                   |   |



|  |            |  |   |   |                        |
|--|------------|--|---|---|------------------------|
| 64                                       | 6.10.2023  |  |   | 1 |                        |
| 65                                       | 11.10.2023 |  |   | 1 |                        |
| 66                                       | 13.10.2023 |  |   | 1 |                        |
| 67                                       | 18.10.2023 |  |   | 1 |                        |
| 68                                       | 20.10.2023 |  |   | 1 |                        |
| <b>5</b> Упражнения с предметами (18 ч.) |            |  |   |   |                        |
| 69                                       | 25.10.2023 | Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами   | Групповая , практическая                | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 70                                       | 27.10.2023 |  |   | 1 |                        |
| 71                                       | 1.11.2023  | Самостоятельная работа   | По индивидуальному плану, дистанционная | 1 | Дневник самонаблюдения |
| 72                                       | 3.11.2023  |  |   | 1 |                        |
| 73                                       | 8.11.2023  | Упражнения со штангой, гантелями   | Групповая, практическая                 | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 74                                       | 10.11.2023 |  |   | 1 |                        |
| 75                                       | 15.11.2023 |  |   | 1 |                        |
| 76                                       | 17.11.2023 |  |   | 1 |                        |
| 77                                       | 22.11.2023 | Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями. Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на брусьях | Групповая, практическая                 | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 78                                       | 24.11.2023 |  |   | 1 |                        |
| 79                                       | 29.11.2023 |  |   | 1 |                        |
| 80                                       | 1.12.2023  |  |   | 1 |                        |

|    |            |  |                         |   |                             |
|----|------------|--|-------------------------|---|-----------------------------|
| 81 | 6.12.2023  |  |                         | 1 |                             |
| 82 | 8.12.2023  |  |                         | 1 |                             |
| 83 | 13.12.2023 |  |                         | 1 |                             |
| 84 | 15.12.2023 | Упражнения на снарядах:<br>на перекладине;           |                         | 1 |                             |
| 85 | 20.12.2023 | Промежуточная аттестация                             | Индивидуальная          | 1 | Контрольное<br>тестирование |
| 86 | 22.12.2023 |  |                         | 1 |                             |
| 87 | 27.12.2023 | Упражнения на снарядах:<br>на гимнастической стенке. | Групповая, практическая | 1 | Опрос, наблюдение           |
| 88 | 29.12.2023 |  |                         | 1 |                             |

**По плану 90 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 84 часа;
  - самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**По факту 88 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 82 часов;
  - самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

- будет перенесен выходной день с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля (1 час);
- Международный женский день— 8 март (1 час).

**Вид подготовки « Вид спорта»**

| <b>№ п.п</b> | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Форма занятия</b>     | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|-------------|--|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>1</b>     |             | <b>Изучение техники упражнений в пауэрлифтинге_( 12 ч.)</b>  |                          |                     |                       |
| 1            | 11.01.2023  | Приседание   | Групповая , практическая | 1                   | Опрос, наблюдение     |
| 2            | 13.01.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 3            | 18.01.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 4            | 20.01.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 5            | 25.01.2023  | Жим лежа   |                          | 1                   |                       |
| 6            | 27.01.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 7            | 01.02.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 8            | 03.02.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 9            | 08.02.2023  | Тяга   |                          | 1                   |                       |
| 10           | 10.02.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 11           | 15.02.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| 12           | 17.02.2023  |  |                          | 1                   |                       |
| <b>2.</b>    |             | <b>Освоение основных (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) и дополнительных упражнений</b> |                          |                     |                       |
| <b>2.1.</b>  |             | <u>Упражнения для приседания:(25 ч.)</u>   |                          |                     |                       |
|              |             | <i>Основные упражнения</i>   |                          |                     |                       |

|    |            |   |   |   |                        |
|----|------------|---|---|---|------------------------|
| 13 | 22.02.2023 | Приседание со штангой на спине  | Групповая , практическая                | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 14 | 01.03.2023 | Приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками                 |   | 1 |                        |
| 15 | 03.03.2023 | Приседание со штангой на спине на скамейку                                |   | 1 |                        |
| 16 | 10.03.2023 |   |   | 1 |                        |
| 17 | 15.03.2023 | Приседание со штангой на груди  | Групповая , практическая                | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 18 | 17.03.2023 |   |   | 1 |                        |
| 19 | 22.03.2023 |   |   | 1 |                        |
| 20 | 24.03.2023 |   |   | 1 |                        |
| 21 | 29.03.2023 | Самостоятельная работа  | По индивидуальному плану, дистанционная | 1 | Дневник самонаблюдения |
| 22 | 31.03.2023 |   |   | 1 |                        |
| 23 | 05.04.2023 | Приседание со штангой на груди на скамейку                                | Групповая , практическая                | 1 | Опрос, наблюдение      |
| 24 | 07.04.2023 | Приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами              |   | 1 |                        |
| 25 | 12.04.2023 | Медленное приседание со штангой на спине с быстрым и медленным вставанием |   | 1 |                        |
|    |            | <i>Дополнительные упражнения</i>  |   |   |                        |
| 26 | 14.04.2023 | Приседание в «ножницах» со штангой на плечах                              | Групповая , практическая                | 1 | Опрос, наблюдение      |

|    |            |   |              |   |                   |
|----|------------|---|--------------|---|-------------------|
| 27 | 19.04.2023 | Приседание в «ножницах» со штангой на груди                           |              | 1 |                   |
| 28 | 21.04.2023 | Приседание в «ножницах» со штангой в выпрямленных руках               |              | 1 |                   |
| 29 | 26.04.2023 | Приседание со штангой на спине, и.п. ног – пятки вместе, носки врозь  |              | 1 |                   |
| 30 | 28.04.2023 | Приседание со штангой на спине в уступающем режиме                    |              | 1 |                   |
| 31 | 03.05.2023 |   |              | 1 |                   |
| 32 | 05.05.2023 | Участие в соревнованиях различного уровня                             | Соревнования | 1 | Мониторинг        |
| 33 | 10.05.2023 |   |              | 1 |                   |
| 34 | 12.05.2023 | Приседание со штангой на спине в тренажере «пирамида» с мертвой точки |              | 1 | Опрос, наблюдение |
| 35 | 17.05.2023 |   |              | 1 |                   |
| 36 | 19.05.2023 |   |              | 1 |                   |
| 37 | 24.05.2023 | Полуприседы со штангой на спине                                       |              | 1 |                   |
| 38 | 26.05.2023 | Жим ногами  |              | 1 |                   |
| 39 | 31.05.2023 | Разгибание бедра, сидя в тренажере                                    |              | 1 |                   |
| 40 | 02.06.2023 | Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере                            |              | 1 |                   |

|             |            |   |                          |   |                   |
|-------------|------------|---|--------------------------|---|-------------------|
| 41          | 07.06.2023 | Прыжки вверх со штангой на плечах                     |                          | 1 |                   |
| <b>2.2.</b> |            | <b><i>Упражнения для жима лежа (20 ч.)</i></b>        |                          |   |                   |
| 42          | 09.06.2023 | <i>Основные упражнения</i>                            |                          |   |                   |
| 43          | 14.06.2023 | Жим широким хватом                                    | Групповая , практическая | 1 | Опрос, наблюдение |
| 44          | 16.06.2023 | Жим средним хватом                                    |                          | 1 |                   |
| 45          | 21.06.2023 | Жим узким хватом                                      |                          | 1 |                   |
| 46          | 23.06.2023 | Жим с валиком   |                          | 1 |                   |
| 47          | 28.06.2023 | Жим без моста   |                          | 1 |                   |
| 48          | 30.06.2023 | Жим с паузой  |                          | 1 |                   |
| 49          | 05.07.2023 | Жим обратным хватом                                   |                          | 1 |                   |
| 50          | 07.07.2023 | Жим во взрывном режиме                                |                          | 1 |                   |
|             |            | <i>Дополнительные упражнения</i>                      |                          |   |                   |
| 51          | 12.07.2023 | Жим на наклонной скамье лежа головой вверх            | Групповая , практическая | 1 | Опрос, наблюдение |
| 52          | 14.07.2023 | Жим на низко наклонной скамье лежа головой вниз       |                          | 1 |                   |
| 53          | 30.08.2023 |   |                          | 1 |                   |
| 54          | 01.09.2023 | Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45 градусов | Групповая , практическая | 1 | Опрос, наблюдение |
| 55          | 06.09.2023 |   |                          | 1 |                   |

|  |            |   |                          |   |                   |
|--|------------|---|--------------------------|---|-------------------|
| 56                                       | 08.09.2023 | Жим от груди, стоя                                      |                          | 1 |                   |
| 57                                       | 13.09.2023 | Жим от груди, сидя                                      |                          | 1 |                   |
| 58                                       | 15.09.2023 | Жим из-за головы, стоя, хват широкий                    |                          | 1 |                   |
| 59                                       | 20.09.2023 | Жим из головы сидя                                      |                          | 1 |                   |
| 60                                       | 22.09.2023 | Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя                   |                          | 1 |                   |
| 61                                       | 27.09.2023 | Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя                   |                          | 1 |                   |
| 62                                       | 29.09.2023 | Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. – лежа на скамье |                          | 1 |                   |
| <b>2.3. Упражнения для тяги: (20 ч.)</b> |            |   |                          |   |                   |
| 63                                       | 04.10.2023 | Тяга стоя на подставке                                  |                          | 1 |                   |
| 64                                       | 06.10.2023 | Тяга до коленей   | Групповая , практическая | 1 | Опрос, наблюдение |
| 65                                       | 11.10.2323 |   |                          | 1 |                   |
| 66                                       | 13.10.2023 |   |                          | 1 |                   |
| 67                                       | 18.10.2023 |   |                          | 1 |                   |
| 68                                       | 20.10.2023 | Тяга с двумя остановками                                |                          | 1 |                   |
| 69                                       | 25.10.2023 | Тяга до коленей с остановкой                            | Групповая , практическая | 1 | Опрос, наблюдение |
| 70                                       | 27.10.2023 |   |                          | 1 |                   |

|                                  |            |   |  |   |                           |
|----------------------------------|------------|---|--|---|---------------------------|
| 71                               | 01.11.2023 | Самостоятельная работа                                    | По индивидуальному плану,<br>дистанционная | 1 | Дневник<br>самонаблюдения |
| 72                               | 03.11.2023 |   |  | 1 |                           |
| 73                               | 08.11.2023 | Тяга с медленным опусканием на помост                     | Групповая , практическая                   | 1 | Опрос, наблюдение         |
| 74                               | 10.11.2023 |   |  | 1 |                           |
| 75                               | 15.11.2023 | Тяга с помоста плюс тяга с вися ниже коленей              |  | 1 |                           |
| 76                               | 17.11.2023 |   |  | 1 |                           |
| <i>Дополнительные упражнения</i> |            |   |  |   |                           |
| 77                               | 22.11.2023 | Тяга с «ребра»  | Групповая , практическая                   | 1 | Опрос, наблюдение         |
| 78                               | 24.11.2023 |   |  | 1 |                           |
| 79                               | 29.11.2023 | Тяга с прямых ног, хват широкий до 80 см. (становая тяга) |  | 1 |                           |
| 80                               | 01.12.2023 |   |  | 1 |                           |
| 81                               | 06.12.2023 | Приседание в «глубину» с отягощением в руках»             |  | 1 |                           |
| 82                               | 08.12.2023 |   |  | 1 |                           |
| 83                               | 13.12.2023 |   |  | 1 |                           |
| 84                               | 15.12.2023 | Тяга блока к животу сидя                                  |  | 1 |                           |
| 85                               | 20.12.2023 | Промежуточная аттестация                                  | Индивидуальная                             | 1 | Контрольное тестирование  |
| 86                               | 22.12.2023 |   |  | 1 |                           |



|    |            |  |              |   |            |
|----|------------|--|--------------|---|------------|
| 87 | 27.12.2023 | Участие в соревнованиях<br>различного уровня | Соревнования | 1 | Мониторинг |
| 88 | 29.12.2023 |  |              | 1 |            |

**По плану 90 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 84 часа;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**По факту 88 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 82час;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

- 24 февраля (1 час) перенос выходного дня с воскресенья 1 января на пятницу 24.02.2023;
- 8 март (1 час).Международный женский день.

**Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»**

| <b>№ п.п</b>                     | <b>Дата</b> | <b>Тема занятия</b>          | <b>Форма занятия</b>                       | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма контроля</b>       |
|----------------------------------|-------------|------------------------------|--|---------------------|-----------------------------|
| <b>1. Футбол (9 ч.)</b>          |             |                              |  |                     |                             |
| 1                                | 09.01.2023  | Техника передвижения игрока. | Групповая,<br>практическая                 | 1                   | Наблюдение,<br>соревнования |
| 2                                | 16.01.2023  | Техника игры вратаря.        |  | 1                   |                             |
| 3                                | 23.01.2023  | Тактика нападения            |  | 1                   |                             |
| 4                                | 30.01.2023  | Тактика защиты.              |  | 1                   |                             |
| 5                                | 06.02.2023  | Тактика вратаря              |  | 1                   |                             |
| 6                                | 13.02.2023  | Тактическая подготовка       |  | 1                   |                             |
| 7                                | 20.02.2023  | Игры.                        |  | 1                   |                             |
| 8                                | 27.02.2023  |                              |  | 1                   |                             |
| 9                                | 06.03.2023  |                              |  | 1                   |                             |
| 10                               | 13.03.2023  |                              |  | 1                   |                             |
| <b>2. Легкая атлетика (9 ч.)</b> |             |                              |  |                     |                             |
| 11                               | 20.03.2023  | Бег на средние дистанции.    | Групповая,<br>практическая                 | 1                   | Наблюдение,<br>соревнования |
| 12                               | 27.03.2023  | Самостоятельная работа       | По индивидуальному<br>плану, дистанционная | 1                   | Дневник<br>самонаблюдения   |
| 13                               | 03.04.2023  | Бег на длинные дистанции.    |  | 1                   |                             |
| 14                               | 10.04.2023  |                              |  | 1                   |                             |

|   |            |  |                            |   |                             |
|---|------------|--|----------------------------|---|-----------------------------|
| 15  | 17.04.2023 | Эстафетный бег.                              |                            | 1 |                             |
| 16  | 24.04.2023 |  |                            | 1 |                             |
| 17  | 15.05.2023 | Общие основы техники прыжков.                |                            | 1 |                             |
| 18  | 22.05.2023 |  |                            | 1 |                             |
| 19  | 29.05.2023 | Прыжки в длину с места и с разбега.          |                            | 1 |                             |
| <b>3. Акробатика (9 ч.)</b>                   |            |  |                            |   |                             |
| 20  | 05.06.2023 | Кувырки вперед из упора присев               | Групповая,<br>практическая | 1 | Наблюдение                  |
| 21  | 19.06.2023 | Кувырки из основной стойки                   |                            | 1 |                             |
| 22  | 26.06.2023 | Кувырки из стойки на голове и руках          |                            | 1 |                             |
| 23  | 03.07.2023 | Кувырки из положения сидя в группировке      |                            | 1 |                             |
| 24  | 10.07.2023 | Кувырки длинный кувырок с прыжка             |                            | 1 |                             |
| 25  | 28.08.2023 | Кувырки через левое и правое плечо           |                            | 1 |                             |
| 26  | 04.09.2023 |  |                            | 1 |                             |
| 27  | 11.09.2023 | Комбинация кувырков,                         | Групповая,<br>практическая | 1 | Наблюдение,<br>соревнования |
| 28  | 18.09.2023 | Кувырки спиной вперед                        |                            | 1 |                             |
| 29  | 25.09.2023 | Кувырки через препятствия, перевороты боком. |                            | 1 |                             |
| <b>4. Спортивные и подвижные игры (12 ч.)</b> |            |  |                            |   |                             |
| 30  | 02.10.2023 | Игры в касание                               | Групповая,                 | 1 | Наблюдение,                 |

|     |            |                            |                         |   |                          |
|-----|------------|----------------------------|-------------------------|---|--------------------------|
| 31  | 09.10.202  |                            | практическая            | 1   | соревнования             |
| 32  | 16.10.2023 | Игры в блокирующие захваты |                         | 1   |                          |
| 33  | 23.10.2023 |                            |                         | 1   |                          |
| 34  | 30.10.2023 |                            |                         | Самостоятельная работав                           |                          |
| ,35 | 06.11.2023 | Игры в теснение            | Групповая, практическая | 1   | Наблюдение, соревнования |
| 36  | 13.11.2023 |                            |                         | 1   |                          |
| 37  | 20.11.2023 |                            |                         | 1   |                          |
| 38  | 27.11.2023 | Игры в дебюты              |                         | 1   |                          |
| 39  | 04.12.2023 |                            |                         | 1   |                          |
| 40  | 11.12.2023 |                            |                         | Игры в перетягивания для развития силовых качеств |                          |
| 41  | 18.12.2023 | «Промежуточная аттестация  | Индивидуальная          | 1   | Контрольное тестирование |
| 42  | 25.12.2023 | Игры в дебюты              | Групповая, практическая | 1   | Наблюдение, соревнования |

По плану 45 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
  - самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

По факту 42 час:

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
  - 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию:

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час);
- 8 мая – День победы;
- 12 июня — День России (1 час)