

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» Камышловского городского округа

Принят на заседании педагогического  
совета  
от «27» июня 2023 г.  
Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом И.о. директора МАУ  
ДО «СШ» КГО  
от «30» июня 2023 г. № 59

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»

физкультурно-спортивной направленности

**возрастная группа:** 10 - 18 лет

**срок реализации общеразвивающей программы:** весь период

Составитель: Артамонов А.А.,  
тренер-преподаватель

Камышлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание общеразвивающей программы	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Содержание разделов и тем	5
2.3.	Планируемые результаты	10
3.	Организационно-педагогические условия	11
3.1.	Календарный учебный график	11
3.2.	Условия реализации программы	11
3.3.	Форма аттестации	13
4.	Список литературы	15

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ)

### **Актуальность данной программы:**

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Актуальность данной Программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Данная программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, также

основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укрепление здоровья.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что в процессе ее реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Цель Программы – создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредствам вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни;
- обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа направлена на:

- ознакомление обучающихся с основами пауэрлифтинга как силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей, подростков, молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов России.

**Адресаты программы:** Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 10 -18 лет.

**Объем и срок реализации программы:** Программа рассчитана на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в

условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**Наполняемость групп:** разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек (*приказ Минспорта России от 30.10.2-15 № 999*).

**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах:** до 4 часов

**Срок реализации:** весь период

**Формы обучения:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в товарищеских матчах, спортивных соревнованиях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Таблица № 1

### 2.1. Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	25	25	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	70	15	55	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	57	7	50	Зачет
4.	Спортивные и подвижные игры	50	7	43	зачет
5.	Контрольные нормативы	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
6.	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>208</b>	<b>54</b>	<b>154</b>	

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

### 2.2. Содержание разделов и тем

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На

теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, закаливанию, гигиене, питанию и др. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развиваются свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **I. Теоретическая подготовка**

#### **1. Вводное занятие.**

История развития пауэрлифтинга. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

#### **2. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию.**

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: штанги, скамья для жима, стойки для приседа, вспомогательные тренажеры, гири, гантели, диски и др. Спортивная одежда и обувь.

#### **3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Профилактика вредных привычек.

#### **3. Правила соревнований по пауэрлифтингу**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Оборудование и инвентарь и др.

#### **4. Основы подготовки по пауэрлифтингу**

Понятие о процессе подготовки по пауэрлифтингу. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## **II. Практическая часть**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- 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 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, поднимание 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 движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.);
- разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строевом: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

#### **Упражнения из акробатики:**

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

#### **Спортивные игры:**

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

#### **Подвижные игры:**

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение

техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

### **Приседание**

Действия спортсмена до съема 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.

#### *Детальное описание упражнения «приседание со штангой на плечах»*

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом:
  - гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося;
  - пальцы рук - обхватывать гриф;
  - верх грифа – находится не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.
2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.
3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

### **Жим лежа**

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

#### *Детальное описание упражнения «жим лежа на скамье»*

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это

- положение сохраняется во время выполнения упражнения.
3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками.
  4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).
  5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

### **Тяга**

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, готовы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

#### *Детальное описание упражнения «тяга становая»*

Занимающийся удерживает штангу, расположенную горизонтально впереди его ног, двумя руками произвольным хватом и поднимает вверх, выпрямляясь до вертикального положения. В момент подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

## **4.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Ожидаемые результаты:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по пауэрлифтингу на этапах спортивной подготовки.

**Результатами освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости, координации) и их гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

*В области избранного вида спорта:*

-овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовки обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Таблица № 2

### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Весь период	01 сентября	31 августа	52	208	2 раза в неделю по 2 часа
В том числе 6 недель на самостоятельную работу по индивидуальным планам					

### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально- техническое обеспечение

Для занятий пауэрлифтингом имеется: тренажерный и спортивный зал, укомплектованный необходимым спортивным инвентарем для занятий пауэрлифтингом.

**Информационное обеспечение** - правила по пауэрлифтингу, видеозаписи с соревнований различных уровней, видео-уроки по пауэрлифтингу, учебно-методическая литература по пауэрлифтингу. Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

#### Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами – преподавателями МАУ ДО «СШ» КГО.

Уровень квалификации лиц, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)

### **Методические материалы**

При реализации программы используются следующие принципы:

-принцип воспитывающего и развивающего обучения (выражает необходимость целенаправленно формировать у учащихся нравственные представления, нравственные чувства, воспитывать навыки правильного поведения, формировать правильное отношение к труду);

-принцип связи обучения с жизнью (способствует формированию мировоззрения учащихся, повышает значимость для них учебной деятельности, придает этой деятельности осмысленный характер и тем самым мобилизует волевые усилия детей для учения, способствует формированию у них умения применять полученные знания на практике);

- принцип доступности в обучении (предполагает учет возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом, доступность понимается как мера посильной трудности);

-принцип наглядности обучения (является одним из важнейших в коррекционной школе. Абстрактное мышление умственно отсталого ребенка слабо развито, как следствие, ему необходимо связывать полученные в звуковой форме знания с представлением о реальной жизни в образной форме. Одним из главных условий обучения является именно опора на их личный опыт).

При реализации данной программы применяются следующие методы обучения

-словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;

-наглядные;

-практические. Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств. Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия: - неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);

- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна; - связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;

- мысленное воссоздание образа объемного предмета вызывает трудности;

- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося; Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить

занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение- простое.

### **3.3. Формы аттестации**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по пауэрлифтингу.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта пауэрлифтингу;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной программы.

Виды аттестации:

1. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).
2. Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы.
3. Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

В качестве аттестации, используется опрос, тесты.

Контрольные нормативы для физкультурно-оздоровительных групп выполняются учащимися в начале и конце учебного года, что позволяет отследить изменения индивидуальных показателей развития учащихся. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и зачисления в группу начальной подготовки.

Спортивная школа самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

Таблица № 4

### **Зачетные требования к теоретической и технико-тактической подготовке**

Критерии освоения теоретических знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>-краткая история развития пауэрлифтинга;</li> <li>-судейство и правила пауэрлифтинга;</li> <li>-гигиена, закаливание, питание и режим;</li> <li>- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом;</li> <li>- строение и функции организма человека.</li> </ul>
Критерии освоения технико-тактических действий (ТТД)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнение приседа</li> <li>- техника выполнения тяги</li> <li>- техника выполнения жима</li> </ul>
Оценки:	
«неудовлетворительно»	Не назвал, не выполнил ни одного задания
«удовлетворительно»	Назвал частично, выполнил с грубыми ошибками
«хорошо»	Назвал почти все, выполнил с незначительными ошибками
«отлично»	Назвал все, выполнил все действия без ошибок

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
7. Устав МАУ ДО «СШ» КГО (далее – СШ).

### **Литература, использованная при составлении программы**

1. . Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
2. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
3. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 8 (42). – С.9-11.
4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Текст]: Учебное пособие / А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012.–155с.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.– М.: РУДН, 2012.–155с.
6. Ворожейкин О. В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №9 (55). – 25с.

7. Глядя С. А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3 [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 2004. – 53 с.
8. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире [Текст]: /А.М. Горбов. – М.: АСТ, 2004. – 174 с.
9. Журавлев И. Ю. Пауэрлифтинг [Текст]:/ Журавлев И. Ю. // Спорт в школе.– №23 – 2016. – С. – 41.
10. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена [Текст]: / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.
11. Иссурин В. Б. Блоковая переодизация спортивной тренировки [Текст]: / В.Б.Иссурин.– М.: «Советский спорт».– 2010.–240 с.
12. Коршунова А. В. «Пауэрлифтинг» / А.В.Коршунова. – Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.
13. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография [Текст]: / В. Г.Никитушкин, П. В.Квашук, В. Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
14. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст]:/ П. И. Рыбальский. М: из фондов РГБ, 2003– 220 с.
15. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга [Текст]:/ А.В. Фалеева, 2007 г. Шагапов Р.Х. Слива О.П. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений [Текст]:/ Р.Х. Шагапов, О.П.Слива. –Екатеринбург: УГТУ, 2013. – 208 с.
16. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства [Текст]:/ Б.И. Шейко. – Омск, 2000 г.
17. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела[Текст]: / Я.Э.Якубенко. М.:– 2006.–58 с.

#### **Список литературных источников для обучающихся и родителей:**

1. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгата. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Глядя С. А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3 [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 2004. – 53 с.
3. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fpr-info.ru/> федерация пауэрлифтинга России
2. <https://fspo-info.ru/> федерация пауэрлифтинга Свердловской области
3. <https://minsport.midural.ru/> Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
4. <https://minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555896

Владелец Прожерин Вячеслав Владимирович

Действителен С 17.02.2025 по 17.02.2026