

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГОРИЗОНТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  
\_\_\_\_\_ Д.А. Конов  
приказ от 30.09.2022 № 59

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

**Разработчики:**

Чувикова Е.Н., заместитель директора по УВР  
Шилов В.В., тренер-преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

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

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533);

- Устава МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт» и локальных актов учреждения.

В данной программе представлена модель построения системы общефизической подготовки, планы построения тренировочного процесса. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп.

Программа обучения групп рассчитана на 1 год обучения и имеет физкультурно-спортивную направленность.

К занятиям допускаются дети дошкольного, школьного возраста от 6 до 18 лет, учащиеся училищ, колледжей. Группы могут быть смешанными (мальчики, девочки), а также дети и подростки инвалиды и дети, и подростки с нарушением здоровья (заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, отставание интеллектуального развития) при наличии специального допуска врача.

В группах предусматриваются практические и теоретические занятия, выполнение контрольных нормативов. Комплектование групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется тренером-преподавателем.

### **Цель программы:**

-совершенствование двигательных умений и навыков, улучшение формирования правильной осанки;

-развитие культуры движения и общефизических качеств обучающихся.

### **Программа направлена на решение задач:**

-приобщение к систематическим занятиям детей и подростков физической культурой;

-укрепление здоровья;

-стремление достичь гармоничного развития физических качеств, увеличение функциональных возможностей организма;

-профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается:**

в возможности приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом с дошкольного возраста, юношей и девушек к здоровому образу жизни не только физически здоровых, но и с ослабленным здоровьем и инвалидов.

### **Целесообразность программы:**

заключается в том, что обучающимся не ставится цель спортивных достижений, а целью является укрепление их здоровья, развития жизненно важных физических

качеств, увеличения двигательной активности, расширению круга общения людей, даёт возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, что является средством решения социальных и других проблем обучающихся.

Занятия в секции является средством социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, которое способствует проявлению физических и функциональных возможностей организма.

Форма подведения итогов - контрольные нормативы.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с 1 сентября. Программный материал рассчитан на 9 месяцев (39 недель).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия. Применяются методы обучения: целостный, расчленённый, миометрический, игровой и другие. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Группа ОГ во время тренировочного занятия делится на подгруппы согласно возрасту и физическому развитию обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) а также с силовым уклоном (полу-подтягивания, сгибания и разгибания рук - в упоре лежа, приседания с собственным весом, подъем туловища - из положения лежа, подъем прямых ног в висе до 90 градусов);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

## 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки (час)		Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-17	15	20	6	234	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

### Учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу (объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Таблица 1

№ п/п	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год (час)	Учебные месяцы								
			Объем учебной нагрузки на освоение программного материала (час)								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	13	1	1	2	1	2	1	1	2	2
2.	Практическая подготовка Общая физическая подготовка	213	25	25	24	25	24	25	25	24	16
3.	Контрольные испытания	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
<b>Общий объем учебной нагрузки ( час)</b>		<b>234</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Календарный учебно-тематический план по пауэрлифтингу  
для спортивно-оздоровительной группы**

Таблица 2

Разделы программы	Учебн. месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	Часы Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Теоретическая подготовка	<b>13</b>	1					1				1	1					1		1		1		1						1		1		1	1			1				
Практическая подготовка (ОФП)	<b>213</b>	5	6	6	8	6	5	6	8	6	5	5	8	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	8	6	6	6	7	6	5	6	7	3	4	4	5				
Контрольные испытания	<b>8</b>																																	2	2	2	2				
Всего часов	<b>234</b>	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8
		<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>															

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На занятиях обучающиеся знакомятся с теоретическим разделом, который отражён в таблице 3 и включает название тем, краткое их содержание и объём в часах.

**Тема 1. Гигиена.** Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды и обуви. Значение гигиенических процедур. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

**Тема 2. Закаливание.** Понятие о закаливании. Роль закаливания в укреплении здоровья и профилактика заболеваний. Природные факторы закаливания.

**Тема 3. Режим дня.** В чем заключается и что такое режим дня. Его роль в жизни.

**Тема 4. Массаж.** Виды массажа. Цель применения. Роль массажа в жизни.

**Тема 5. Физические упражнения.** Роль физических упражнений. Классификация физических упражнений.

**Тема 6. Разминка.** Значение разминки. Роль разминки и в чем она заключается.

**Тема 7. Подвижные игры.** Роль подвижных игр в жизни детей. Правила игр. Игровые упражнения.

**Тема 8. Утренняя гимнастика.** Ее цели и задачи. Роль утренней гимнастики.

**Тема 9. Питание.** Какое должно быть питание. Роль и значение питания в жизни.

**Тема 10. Силовые виды спорта.** (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг). Сильнейшие атлеты России, их достижения, рекорды. Соревнования в России. Сильнейшие атлеты России, их достижения, рекорды. Соревнования в России.

гимнастики.

**Тема 9. Питание.** Какое должно быть питание. Роль и значение питания в жизни.

**Тема 10. Силовые виды спорта.** (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг). Сильнейшие атлеты России, их достижения, рекорды. Соревнования в России. Сильнейшие атлеты России, их достижения, рекорды. Соревнования в России.

№	Тема занятия	Месяц проведения	Кол-во часов
1.	Гигиена	сентябрь	1
2.	Закаливание	октябрь	1
3.	Режим дня	ноябрь	2
4.	Массаж	декабрь	1
5.	Физические упражнения	январь	2
6.	Разминка	февраль	1
7.	Подвижные игры	март	1
8.	Питание. Утренняя гимнастика	апрель	2
9.	Силовые виды спорта	май	2
	ИТОГО:		13

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему развитию и укреплению здоровья. Она совершенствует нервную систему, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению новых двигательных навыков.

Общая физическая подготовка обучающихся строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на, основные. В качестве средств используются разнообразные упражнения (бег, прыжки в длину и высоту, подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа), подвижные и спортивные игры.

На начальном этапе обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп. Для развития силы - используются упражнения: в положении стоя, сидя, лёжа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; висы, полу подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, гимнастической стенке); упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела и веса тела партнёра (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату и шесту.

В возрасте 12-17 лет интенсивно развиваются скоростно-силовые качества, для развития которых используются динамические упражнения: прыжки в высоту, в длину, тройной с места, с разбега. Многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей.

Упражнения, повышающие скоростные качества, имеют большое значение для общего физического развития учащихся и повышают их устойчивость к нагрузкам.

Игровой метод - комплексно развивает быстроту движений.

Соревновательный - позволяет при высоком эмоциональном подъёме проявлять максимальные скоростные и силовые качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса к духу соперничества. Вариативный метод предполагает чередование выполнения силовых упражнений в затруднённых, облегчённых и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками. Упражнения для развития ловкости отличаются известной степенью трудностью в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты), лёгкой атлетики (различные прыжки, метания), с изменениями ситуации. Используются упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамье, бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике и т.д. Упражнения постоянно варьируются и проводятся их в новых, более сложных условиях.

## **УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОФП ДЕТЕЙ 6-12 ЛЕТ**

1. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
2. Подъем туловища из положения лежа на горизонтальной скамье;
3. Подъемы ног, лежа на горизонтально скамье;
4. Приседания на полной ступне (без отягощения);
5. Подъемы на носках, стоя (без отягощения);

### **Строевые упражнения:**

- на месте;
- в движении;
- перестроения.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для пояса верхних конечностей;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей;
- упражнения для всех частей тела.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячами и набивными мячами;
- упражнения с обручами.

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

- на гимнастической скамейке;
- на канате; - на гимнастической стенке;

### **Акробатика:**

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

### **Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (10,20,30, метров);
- прыжки в длину с места и с разбега; - метание теннисных мячей;



**Спортивные игры:**

- баскетбол, футбол, настольный теннис;
- спортивные игры по упрощённым правилам.

**Подвижные игры:**

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

**УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОФП ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ**

1. Полуподтягивания на перекладине;
2. Сгибание разгибание рук в упоре от скамьи и пола;
3. Подъём туловища из положения лежа на наклонной скамье;
4. Подъёмы ног, лежа на наклонной скамье;
5. Приседания на полной ступне (без отягощения);
6. Подъёмы на носках, стоя (без отягощения);

**Строевые упражнения:**

- на месте;
- в движении;
- перестроения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для пояса верхних конечностей;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей;
- упражнения для всех частей тела.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячами и набивными мячами;
- упражнения с обручами.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастической стенке;

**Акробатика:**

- кувырки;
- стойки; -
- перевороты;

**Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (10,20,30, метров);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- метание теннисных мячей;

**Спортивные игры:**

- баскетбол, футбол, настольный теннис;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

**Подвижные игры:**

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

## **УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОФП ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ**

1. Полуподтягивания на перекладине;
2. Сгибание разгибание рук в упоре от скамьи и пола;
3. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье;
4. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье;
5. Приседания на полной ступне (без отягощения);
6. Подъемы на носках, стоя (без отягощения);

### **Строевые упражнения:**

- на месте;
- в движении;
- перестроения.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- упражнения для пояса верхних конечностей;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей;
- упражнения для всех частей тела.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячами и набивными мячами.
- упражнения с обручами.

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

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастической стенке;

### **Акробатика:**

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

### **Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (10,20,30, метров)
- прыжки в длину с места и с разбега;
- метание теннисных мячей;

### **Спортивные игры:**

- баскетбол, футбол, настольный теннис.
- спортивные игры по упрощённым правилам.

### **Подвижные игры:**

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

## **УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОФП ДЕТЕЙ 13-15 ЛЕТ**

1. Подтягивания на перекладине (прямым и обратным хватами);
2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (с отягощениями 1, 2, 3 кг);
3. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье;
4. Подъемы ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
5. Приседания на полной ступне со штангой на плечах (вес и количество повторений подбирается индивидуально);
6. Подъемы на носках, стоя (вес и количество повторений подбирается индивидуально);

**Строевые упражнения:**

- на месте;
- в движении;
- перестроения.

**Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для пояса верхних конечностей (с гириями и гантелями вес подбирается индивидуально).
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей (с грифом штанги и лёгкими блинами).
- упражнения для всех частей тела на силовых тренажёрах.

**Акробатика:**

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

**Легкая атлетика:**

- бег (100,200,300,500 метров)
- прыжки в длину с места и с разбега;
- метание гранаты;

**Спортивные игры:**

- баскетбол, футбол, настольный теннис.
- спортивные игры по упрощённым правилам.

**Подвижные игры:**

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

## **УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОФП ДЕТЕЙ 15-17 ЛЕТ**

1. Подтягивания на перекладине (прямым и обратным хватами);
2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на брусьях (с отягощениями разного веса);
3. Подъем туловища из положения - лежа на наклонной скамье;
4. Подъемы ног в висе до касания перекладины;
5. Приседания на полной ступне со штангой на плечах (вес и количество повторений подбирается индивидуально);
6. Подъемы на носках, стоя (вес и количество повторений подбирается индивидуально).

**Строевые упражнения:**

- на месте;
- в движении;

- перестроения.

**Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для пояса верхних конечностей (с гирями, гантелями штангой).
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей (со штангой разного веса).
- упражнения для всех частей тела на силовых тренажёрах.

**Акробатика:**

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

**Легкая атлетика:**

- бег (100,200,300,500, 1000, 3000 метров)
- прыжки в длину с места и с разбега;
- метание гранаты;

**Спортивные игры:**

- баскетбол, футбол, настольный теннис.
- спортивные игры по упрощённым правилам.

**Подвижные игры:**

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

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

Развитие силы лучше достигается на занятиях с применением различных режимов работы мышц.

Миометрический метод – работа в преодолевающем режиме, двигательной деятельности, то есть напряжение в режиме укорочения. Составляет основную часть упражнений при подготовке детей. Например, вставание из приседа- мышцы работают с большим, близким к возможному максимуму, напряжением.

Изометрический метод – широко применяется не только для развития силы, но и наращивания мышечной массы.

Плиометрический метод – работа в уступающем режиме двигательной деятельности. Например, при опускании в приседаниях с отягощением.

Метод комбинированного режима – сочетание всех перечисленных выше методов.

Метод принудительного растяжения мышц - принудительное растяжение скелетной мускулатуры вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения.

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

Скорость мышечного сокращения зависит, прежде всего, от быстроты и мощности мобилизации химической энергии в мышечном волокне и превращения её в механическую энергию сокращения.

Наибольший эффект работы над развитием быстроты даёт в возрасте 5 - 7 лет. Быстрота развивается при повторении скоростных упражнений. Повторная скоростная работа при сокращённых интервалах отдыха служит мощным фактором, способствующим развитию гликолитических возможностей ребенка, то есть скоростной выносливости.

Развитие быстроты положительно влияет на развитие силы, поскольку происходящие в мышцах биохимические процессы при обоих видах нагрузки имеют много общего.

### **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Гибкость, или подвижность в суставах - важный компонент физической подготовленности детей. Плохая подвижность в суставах во многих случаях затрудняет сильное, быстрое сокращение мускулатуры. Если доступна большая амплитуда движений, значит мышцы – антагонисты легко растягиваются и оказывают и оказывают меньшее сопротивление мощным агонистам, сокращение которых обеспечивает выполнение упражнения.

Специальное развитие гибкости формирует, прежде всего, способность к эффективному выполнению прогиба при выполнении моста. Это требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, хорошей подвижности плечевого пояса и в голеностопных суставах.

### **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Мерилами ловкости служат координация и точность движений. Для развития ловкости используются спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, эстафеты с предметами и без предметов. Очень полезны упражнения на ограниченной опоре.

### **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. В дошкольном возрасте энергетические затраты расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающую функцию основных систем организма. Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Воспитание выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений.

## **МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинский контроль проводится два раза в год. При оценке индивидуальных особенностей функционального состояния организма учитывается:

- его состояние здоровья;
- степень адаптации к физическим нагрузкам;
- физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая работоспособность в условиях мышечной нагрузки.

Задачи медицинского обследования, контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным

двигательным нагрузкам. Для диагностики функционального состояния, физической работоспособности и адаптивных характеристик организма к нагрузкам медицинскими работниками проводится клинико-биохимический контроль, а весь учёт нагрузок тренером-преподавателем, что при объединении совместного контроля позволит найти оптимальные нагрузки в построении занятий.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, воспитательной работы утверждённая директором школы, в процессе занятий, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствуют: чёткая организация работы всей секции, требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы, лекции на морально-этические темы, повышение разъяснительной работы о значении общего физического развития, чтение общеобразовательной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет так же наблюдение за поведением в быту. Тренер-преподаватель устанавливает личные контакты с родителями детей.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Родительское собрание. Темы: «Понятие спорт и его значение в жизни ребенка», «Приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, «Укрепление здоровья и развитие физических качеств за счет занятия спортом»

Наглядные формы работы с родителями. Показатели физического развития детей по возрастам, предложение наглядного материала на развитие ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, силы.

Консультации по просьбе родителей. Индивидуальная работа с родителями. Дискуссия по теме: «Влияние семьи на занятия ребенка спортом».

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, тесты - оценивающие уровень общефизической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (4 дня). Контрольные испытания проводятся после дня отдыха или незначительного снижения нагрузки. Контрольные испытания принимаются комиссией в составе: завуча или заведующего структурным подразделением, а также тренером-преподавателем группы. Для получения более объективных данных во всех тестах обязательно выполнение трёх контрольных попыток с последующим учётом лучшего результата.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 4

наименования показателя	пол	возраст (годы)		
		<b>6-7</b>	<b>8-9</b>	<b>10-11</b>
Бег на 10м с хода (с)	М	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
	Д	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
Бег на 30м с старта (с)	М	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
	Д	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
Челночный бег 3x10м (с)	М	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
	Д	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
Прыжки в длину с места (см)	М	85-130	100-150	130-155
	Д	85-125	90-140	125-150
Прыжки в длину с разбега (см)	М	120-145	130-180	180-210
	Д	120-145	130-170	150-200
Прыжки через скакалку (количество)	М	1-3	3-15	7-21
	Д	2-5	3-20	15-45
Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	15-25	26-40	45-60
	Д	15-25	26-40	40-55
Отбивание мяча от пола (количество)	М	5-10	11-20	35-70
	Д	5-10	10-20	35-70
Статическое равновесие (с)	М	12-20	25-35	35-42
	Д	15-28	30-40	45-60
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество)	М	11-17	12-25	15-30
	Д	10-15	11-20	14-28

Таблица 5

наименования показателя	пол	возраст (годы)		
		<b>12-13</b>	<b>14-15</b>	<b>16-17</b>
Бег на 30м с высокого старта (с)	М	6,0-5,6	5,6-4,8	5,2-5,6
	Д	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
Челночный бег 3x10м (с)	М	8,2-7,9	8,2-7,7	8.0-7.2
	Д	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
Прыжок в длину с места (см)	М	140-170	170-195	200-220
	Д	85-125	90-140	125-150
Прыжок в длину с разбега (см)	М	120-145	130-180	180-210
	Д	120-145	130-170	150-200
Прыжки через скакалку (количество раз)	М	1-3	3-15	7-21
	Д	2-5	3-20	15-45
Статическое равновесие (с)	М	12-20	25-35	35-42
	Д	15-28	30-40	45-60
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	М	11-17	12-25	15-30
	Д	10-15	11-20	14-28



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта  
«пауэрлифтинг»**

Таблица 6

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			27	24
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

### Методическая литература

- 1.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
- 2.Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79с.
- 3.Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
- 4.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. №2010 «Дошкол. воспитание». – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. -208 с.
- 5.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструктора по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.
- 6.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М. 5 за знания, 2005. -112 с. – (Методическая библиотека).
- 7.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
- 8.Шапошников О.П. Секреты атлетизма. М-1989 г.
- 9.Лавров В.А. Источники богатырства. М – 1989 г.
10. Мороз Р.Г. Развивайте силу. М.:-1965 г.
11. Ручной массаж в тренировочном процессе// Теория и практика физической культуры №1- 2005г.
12. Психологические критерии проявления дошкольника на начальных этапах в группе ОФП// Физическая культура №2 – 2002г.

13. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. (Методические рекомендации). Издательство «Советский спорт» Москва 2007 год.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение). Документы и материалы (1999-2006 годы). Издательство «Советский спорт» Москва 2006 год.
15. Справочник работника физической культуры и спорта. Издательство «Советский спорт» Москва 2005 год.
16. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» подписка за 2005-2008 года
17. Журнал «Физическая культура» воспитание, обучение, тренировка подписка за 2005-2008 года.
18. Журнал «Мускул и фитнес» подписка за 2005-2008 года.
19. Журнал «Мир силы» подписка за 2005-2008 года
20. Журнал «Качай мускулы» подписка за 2005-2008 года
21. Журнал «Железный мир» подписка за 2005-2008 года
22. Тяжёлая атлетика. А.Н.Воробьёв Издательство «Советский спорт» Москва 1967 год.
23. Тяжёлая атлетика. А.Н.Воробьёв Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1988 год.
24. Истоки богатырства. В. Лавров. Издательство «Молодая гвардия» Москва 1989 год.
25. Секреты богатырства Ю. Шапочников. Издательство «Молодая гвардия» Москва 1989 год.

#### **Интернет ресурсы:**

Федерация пауэрлифтинга Тульской области

<https://vk.com/club14835856>

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) алексин

<https://vk.com/club10728038>

#### **ФПР - ИНФО**

Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России

<http://fpr-info.ru/>

Комитет Тульской области по спорту и молодежной политике

<http://ktosmp.tularegion.ru/>

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

<http://www.rusada.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)

<https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>