

Управление по спорту Администрации города Норильск

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №5»  
(МБУ ДО «СШ №5»)**

---

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: [nordsport5@yandex.ru](mailto:nordsport5@yandex.ru)

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Принята на заседании  
методического совета  
от «02» сентября 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ № 5»  
Д.Ю. Олинчук  
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»  
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Срок реализации – 3 года

Автор - составитель:  
Алексеева Ольга Валериевна,  
инструктор-методист МБУ ДО «СШ № 5»

г. Норильск, 2024

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3-5
1.2. Направленность программы	6
1.3. Актуальность программы	6
1.4. Педагогическая целесообразность программы	6
1.5. Отличительные особенности программы	6-8
1.6. Адресат программы	8
1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов	8
1.8. Формы и режим реализации программы	8-9
1.9. Цель и задачи программы.	9
1.10. Планируемые результаты.	9-10
2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы	10
2.1. Учебный план	10-12
2.2. Содержание учебного плана	12-17
2.3. Календарный учебный график	18-31
2.4. Методические материалы	31-33
2.5. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	33-37
2.6. Материально-техническое обеспечение.	37-38
2.7. Кадровое обеспечение.	38-39
2.8. Перечень информационного обеспечения.	39
2.9. Перечень интернет-ресурсов	39

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «ПАУЭРЛИФТИНГ» (далее – Программа) реализуется для детей, определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа и разработана на основании:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

9. 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».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **1.1. Характеристика пауэрлифтинга, как вида спорта отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин пауэрлифтинга**

Пауэрлифтинг–вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим». В данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

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–спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лёжа.

Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Официальные соревнования по пауэрлифтингу проводятся в следующих спортивных дисциплинах и весовых категориях:

троеборье – весовая категория 43 кг  
троеборье – весовая категория 47 кг  
троеборье – весовая категория 52 кг  
троеборье – весовая категория 53 кг  
троеборье – весовая категория 57 кг  
троеборье – весовая категория 59 кг  
троеборье – весовая категория 63 кг  
троеборье – весовая категория 66 кг  
троеборье – весовая категория 72 кг  
троеборье – весовая категория 74 кг  
троеборье – весовая категория 83 кг  
троеборье – весовая категория 84 кг  
троеборье – весовая категория 84+ кг  
троеборье – весовая категория 93 кг  
троеборье – весовая категория 105 кг  
троеборье – весовая категория 120 кг  
троеборье – весовая категория 120+ кг

троеборье классическое – весовая категория 43 кг  
троеборье классическое – весовая категория 47 кг  
троеборье классическое – весовая категория 52 кг  
троеборье классическое – весовая категория 53 кг  
троеборье классическое – весовая категория 57 кг  
троеборье классическое – весовая категория 59 кг  
троеборье классическое – весовая категория 63 кг  
троеборье классическое – весовая категория 66 кг  
троеборье классическое – весовая категория 72 кг  
троеборье классическое – весовая категория 74 кг  
троеборье классическое – весовая категория 83 кг  
троеборье классическое – весовая категория 84 кг  
троеборье классическое – весовая категория 84+ кг  
троеборье классическое – весовая категория 93 кг

троеборье классическое – весовая категория 105 кг  
троеборье классическое – весовая категория 120 кг  
троеборье классическое – весовая категория 120+ кг

жим – весовая категория 43 кг  
жим – весовая категория 47 кг  
жим – весовая категория 52 кг  
жим – весовая категория 53 кг  
жим – весовая категория 57 кг  
жим – весовая категория 59 кг  
жим – весовая категория 63 кг  
жим – весовая категория 66 кг  
жим – весовая категория 72 кг  
жим – весовая категория 74 кг  
жим – весовая категория 83 кг  
жим – весовая категория 84 кг  
жим – весовая категория 84+ кг  
жим – весовая категория 93 кг  
жим – весовая категория 105 кг  
жим – весовая категория 120 кг  
жим – весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трёх упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая).

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки: поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (или наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, наколенников из неопрена, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников).

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств,

стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

### **1.2. Направленность Программы по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ПАУЭРЛИФТИНГ» - физкультурно-спортивная. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, на приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **1.3. Актуальность Программы по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Подготовка настоящей Программы вызвана переходом муниципальных учреждений на реализацию нового вида образовательных программ, необходимостью создания определённой методической основы для обучения, воспитания физически здоровой и нравственно полноценной личности, развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

### **1.4. Педагогическая целесообразность Программы по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут быть зачислены в спортивные группы на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки – далее ДОП СП.

Данная Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения. Рекомендуемые Программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у обучающихся физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем обучающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.

### **1.5. Отличительные особенности Программы по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Отличительная особенность Программы заключается в обучении только на спортивно-оздоровительном этапе. Использование методики индивидуального

подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности, создание тем самым “ситуации успеха” для каждого обучающегося повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

Программа по виду спорта «пауэрлифтинг» является разноуровневой и составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» с целью реализации оздоровительной программы по укреплению здоровья обучающихся, воспитанию здорового образа жизни через обучение виду спорта «пауэрлифтинг», приобретения разносторонней физической подготовленности.

Данная программа предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. В то же самое время, каждый уровень является самостоятельной, логически завершённой стадией обучения, воспитания и развития детей. Обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

- «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания программы; формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами пауэрлифтинга.

Цель реализации Программы «Стартовый уровень» - включение максимально возможного количества детей.

- «Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организационного материала, которые допускают освоение специализированных знаний по общей подготовке и освоение базовых знаний в виде спорта «пауэрлифтинг», изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Цель реализации Программы «Базовый уровень» - отбор обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки: начальный и учебно-тренировочный (этап спортивной специализации).

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний вида спорта «пауэрлифтинг», общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки соревновательной деятельности.

- «Продвинутый уровень» предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления Программы по виду спорта пауэрлифтинг. Углубленное изучение содержания Программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Совершенствуются технические навыки и тактическая подготовленность с учётом индивидуального стиля. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов.

Цель реализации Программы «Продвинутый уровень» - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительной образовательной программе

спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), но готовыми к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе).

Каждый участник дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «пауэрлифтинг» имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, после определения степени готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня.

### **1.6. Адресат Программы по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Программа предназначена для обучающихся, желающих заниматься видом спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ», не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах, но не выполнивших требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Минимальный возраст поступающих, участвующих в реализации Программы – 10 лет. Комплектование группы зависит от направленности дополнительной общеразвивающей программы и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 и производится с учетом возрастных особенностей и способностей обучающихся.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек. Максимальная наполняемость групп не должна превышать единовременной пропускной способности спортивного сооружения (тренажерного зала). В группах предусмотрен разновозрастной состав, куда могут входить как девочки, так и мальчики.

### **1.7. Срок реализации Программы по виду спорта «пауэрлифтинг» и объем учебных часов**

Программа реализует спортивно-оздоровительный этап:

- «стартовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «базовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «продвинутый уровень» со сроком на 1 год обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «пауэрлифтинг» рассчитывается на 42 недели в год. Объем Программы за учебный год (спортивный сезон): 168-252 часа. Количество часов в неделю: 4–6 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в академических часах и не должна превышать двух часов.

### **1.8. Формы и режим реализации Программы по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Возможные формы обучения – очная, дистанционная.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:



- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, работа по образцу).

Режим учебно-тренировочных занятий.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети с 10 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления в СОГ. Режим учебно-тренировочной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года (спортивного сезона). Оптимальный режим работы – три учебно-тренировочных занятия в неделю по два академических часа.

Этап спортивной подготовки /уровень обучения	Возрастные границы лиц для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	Объем часов	
			количество часов в год	количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап /стартовый уровень	с 10 лет	15-20	168-252	4-6
Спортивно-оздоровительный этап /базовый уровень	с 12 лет	15-20	252	6
Спортивно-оздоровительный этап /продвинутый уровень	с 14 лет	15-20	252	6

### 1.9. Цель и задачи Программы.

Цель Программы — вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученных знаний в повседневной жизни;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развитие способностей в предметной области, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг».

### 1.10. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

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

- история развития «пауэрлифтинга»;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «пауэрлифтинг», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; – гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю 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, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к пауэрлифтингу;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники пауэрлифтинга;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

### **В области специальных навыков:**

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении дисциплин троеборья;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг».

### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на спортивных соревнованиях, выполнение и подтверждение спортивных разрядов в зависимости от уровня и целей обучения.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план включает теоретические и практические занятия, тестирование по общей и специальной физической подготовке. Учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на 42 недели и предусматривает:

- расписание учебно-тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в спортивных соревнованиях (по усмотрению тренера-преподавателя, при согласии обучающихся и допуска врача). Инструкторская и судейская практика, психологическая подготовка, антидопинговые и воспитательные мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка*	77		79	наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка*	50		50	наблюдение
3.	Техническая и тактическая подготовка	25		25	наблюдение
4.	Теоретическая подготовка	12	12		тестовые задания в форме анкетирования
5.	Текущий контроль	4		4	Тестирование по общей физической подготовке
	Итого часов в год	<b>168</b>	<b>12</b>	<b>156</b>	

Примечание:

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка*	95		95	тестирование

2.	Специальная физическая подготовка*	78		78	тестирование
3.	Техническая и тактическая подготовка	55		55	наблюдение
4.	Теоретическая подготовка	20	20		тестовые задания в форме анкетирования
5.	Промежуточная аттестация	4		4	Тестирование по общей и специальной физической подготовке
Итого часов в год		<b>252</b>	<b>20</b>	<b>232</b>	

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка*	63		63	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка*	100		100	тестирование
3.	Техническая и тактическая подготовка	55		55	наблюдение
4.	Теоретическая подготовка	26	26		тестовые задания в форме анкетирования
5.	Промежуточная аттестация	8		8	Тестирование по общей и специальной физической подготовке
Итого часов в год		<b>252</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	

**2.2. Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (все уровни)**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие, приобретение разнообразных двигательных навыков.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Движение руками из различных исходных положений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища, поднимание прямых и согнутых

ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинистыми движениями, подскоки из различных положений ног, прыжки.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая скамейка: сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория:** Понятие СФП. Функции СФП. Изучение терминологии пауэрлифтинга.

СФП направлена на развитие и специализированное проявлений двигательных качеств для освоения техники троеборцев. При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

**Практика:** Упражнения с гантелями и гирями:

- подъем к плечу одной и двух гантелей, одной и двумя руками, махом, силой;
- выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно;
- вырывание гири одной и двумя руками;
- бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону;
- жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами.

Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа.

Упражнения с гантелями (до 12 кг):

- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- выжимание;
- поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево;
- разведение рук в стороны без поворота и с поворотом туловища;
- повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук;
- приседания, выпады в различных направлениях;
- прыжки с гантелями;
- сгибание и разгибание ног с гантелями, прикрепленными к стопам;
- поднимание и опускание прямых ног;
- движение ногами по кругу.

Упражнения для развития силы мышц:

кисти, сгибателей и разгибателей рук; грудных, дельтовидных, трапецевидных мышц; сгибателей и разгибателей бедра; мышц брюшного пресса; мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивание.

### **Методы специальной физической подготовки:**

- Метод разминки: выполнять упражнения, вовлекающие в работу, те мышцы и суставы, на которые будет приходиться нагрузка во время основных занятий.
- Метод повторения и серий: способствует увеличению мышечной массы, увеличению силы и выносливости.
- Метод постепенной нагрузки: преодоление все больших сопротивлений и нагрузок.
- Метод создания объема: выполнение упражнения с максимальным усилием.
- Метод приобретения мышечного рельефа: этот метод подходит для подростков с избыточным весом или со слабо развитой мускулатурой.
- Метод приобретения силы: постепенное увеличение веса на каждом занятии, до максимального усилия (выполнять упражнение 1-2 раза)
- Метод способствования: при выполнении одного упражнения включаем в работу другие группы мышц (более слабые). Идет укрепление более слабых мышечных групп. Этот метод служит для преодоления мышечного застоя.
- Метод толчка: используется с большим отягощением.
- Метод приоритета для отдельных групп мышц: выполнение упражнений для отстающих групп мышц.
- Метод противоположного сокращения (антагонисты): выполнение упражнений на сгибатели и разгибатели для гармоничного развития фигуры.
- Метод раздельной тренировки: группы мышц качаются в разные дни.
- Метод тренировки в коротком диапазоне: упражнения выполняются с усилием на по движения.
- Метод изоляции: напрягается только одна группа мышц.
- Метод уступающего сопротивления: упражнения выполняются с задержкой дыхания.
- Метод статического изометрического напряжения: укрепление сухожилий и развитие силы (нет удлинения мышц и подвижности суставов).
- Метод остановок: упражнения выполняются по этапам с задержкой на 1 -2-3 секунды (развивает рельеф).
- Метод отдыха и расслабления: упражнения на растяжение и восстановление мышц после нагрузок.
- Метод показа. Целостно и по частям, тренер-преподаватель показывает изучаемое упражнение, либо координационный сложный элемент поэтапно:
  - 1.этап ознакомления – показ в целом, согласованное движение рук и ног;
  - 2.этап разучивания – изучаемое действие выполняется с педагогом расчленено и медленно;
  - 3 этап закрепления – изучаемое движение выполняется согласованно в рабочем темпе.

**Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка.** Основными принципами работы

**Теория:** Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата.

**Практика:** Изучение базовой техники силовых упражнений:

**Приседание.** Действия спортсмена до сема 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. Определение высоты стоек, на которых находится штанга. Стартовое положение: подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способ расположения штанги на плечах, оптимальная ширина хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Разновидности старта (статистический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Площадь опоры и центр тяжести в седее. Зависимость высоты фиксации штанги в приседе от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания с весом. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на стойки.

Ошибки при выполнении упражнения и причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

**Жим лежа.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения. Определение ширины хвата руками за гриф и высоты стоек для выполнения упражнения. Стартовое положение: расположение туловища, головы, ног на скамье. Рациональное принятие стартового положения лопаток и ягодичных мышц. Опорное расположение ступней ног. Направление и скорость движения штанги. Опускание штанги на грудь, фиксация на груди и момент к началу жима штанги от груди. Положение грудной клетки в момент старта. Дыхание при выполнении упражнения.

Ошибки при выполнении жима штанги. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье, вес не засчитывается.

**Тяга становая.** 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 подъема. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте (узкое, широкое). Способы определения ширины захвата. Захват грифа (разносторонний, в «замок»). Положение ног, туловища и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Направление и скорость движения штанги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге. Траектория подъема штанги при движении вверх. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги. Параметры отклонения штанги от вертикали. Момент фиксации – окончание движения штанги, возврат штанги в исходное положение на помост. Возможные ошибки и их исправление. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства спортсменов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, и систематизация.

4.этап совершенствования – отработка изучаемого действия, доведение его до автоматизма – двигательного навыка.

#### Раздел 4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Уровень спортивно- оздоровительного этапа	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
<b>«Стартовый уровень»</b>	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в тренировочном процессе.



<b>«Базовый» и «Продвинутый» уровни</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### 2.3. Календарный учебный график по виду спорта «Пауэрлифтинг»

#### Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (стартовый уровень)

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	02-30.09.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Техника безопасности. История развития пауэрлифтинга. Строение и функции организма человека.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
2	октябрь	01-31.10.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	8	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
3	ноябрь	01-30.11.2024	15.00-21.00	теоретическое	1	Влияние упражнений на организм. Оказание первой помощи.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

					2	Текущий контроль успеваемости (сдача нормативов по ОФП)	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	тестирование
4	декабрь	02-30.12.2024	15.00-21.00	теоретическое	1	Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	8	Общая физическая подготовка	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
5	январь	09-31.01.2025	15.00-21.00	теоретическое	1	Техника безопасности. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
6	февраль	01-28.02.2025	15.00-21.00	теоретическое	1	Влияние упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	8	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		

				практическое	5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
7	март	01-31.03.2025	15.00-21.00	теоретическое	1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярик», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярик», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
8	апрель	01-30.04.2025	15.00-21.00	теоретическое	1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярик», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	8	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

9	май	02-31.05.2025	15.00-21.00	теоретическое	1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	9	Общая физическая подготовка		наблюдение
					5	Специальная физическая подготовка		
				практическое	2	Текущий контроль		Нормативы по ОФП
10	июнь	02-30.06.205	15.00-21.00	теоретическое	1	Закаливание, режим и питание спортсмена на летний период. Самоконтроль.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	самостоятельная работа по индивидуальному плану
				практическое	8	Общая физическая подготовка		
					5	Специальная физическая подготовка		
Итого:					168			

**Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (базовый уровень)**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	02-30.09.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Техника безопасности. История развития пауэрлифтинга. Строение и функции организма человека.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	10	Общая физическая подготовка		наблюдение
					7	Специальная физическая подготовка		

					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
2	октябрь	01-31.10.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Влияние упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	10	Общая физическая подготовка		наблюдение
					8	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
3	ноябрь	01-30.11.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	10	Общая физическая подготовка		наблюдение
					7	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

					2	Текущий контроль		выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
4	декабрь	02-30.12.2024	15.00-21.00	теоретическое	2	Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	10	Общая физическая подготовка		наблюдение
					8	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
5	январь	09-31.01.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Техника безопасности. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	10	Общая физическая подготовка		наблюдение
					7	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

6	февраль	01-28.02.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Влияние упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярик», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	9	Общая физическая подготовка		наблюдение
					8	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
7	март	01-31.03.2025	15.00-21.00	теоретическое		Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярик», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				комбинированное	9	Общая физическая подготовка		наблюдение
					7	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		



					2	Промежуточная аттестация		Нормативы по общей физической подготовке и тестовые задания по теоретической подготовке
8	апрель	01-30.04.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
					9	Общая физическая подготовка		
					8	Специальная физическая подготовка		наблюдение
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
9	май	02-31.05.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	9	Общая физическая подготовка		наблюдение

					9	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
10	июнь	02-30.06.205	15.00-21.00	теоретическое	2	Закаливание, режим и питание спортсмена на летний период. Самоконтроль.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	9	Общая физическая подготовка		наблюдение
					9	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
Итого:					252			

**Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Пауэрлифтинг» (продвинутый уровень)**

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	02-30.09.2024	15.00-21.00	теоретическое	3	Техника безопасности. История развития пауэрлифтинга. Строение и функции организма человека.	МБУ ДО «СП № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		

					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
2	октябрь	01-31.10.2024	15.00-21.00	теоретическое	3	Влияние упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
3	ноябрь	01-30.11.2024	15.00-21.00	теоретическое	3	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	7	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

					2	Текущий контроль		выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
4	декабрь	02-30.12.2024	15.00-21.00	теоретическое	3	Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
5	январь	09-31.01.2025	15.00-21.00	теоретическое	3	Техника безопасности. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					5	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

6	февраль	01-28.02.2025	15.00-21.00	теоретическое	3	Влияние упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
7	март	01-31.03.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

8	апрель	01-30.04.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
9	май	02-31.05.2025	15.00-21.00	теоретическое	2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Основы техники выполнения упражнений в виде спорта пауэрлифтинг. Правила вида спорта пауэрлифтинг.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		

				Комбинированное	6	Промежуточная аттестация		Нормативы по ОФП и СФП
10	июнь	02-30.06.205	15.00-21.00	теоретическое	2	Закаливание, режим и питание спортсмена на летний период. Самоконтроль.	МБУ ДО «СШ № 5», МБУ Д/С «БОКМО», МБУ «Стадион «Заполярьник», МБУ «Дворец спорта «Арктика»», МБУ «Спортивный комплекс «Талнах»	опрос
				практическое	6	Общая физическая подготовка		наблюдение
					10	Специальная физическая подготовка		
					6	Техническая подготовка. Основные упражнения в пауэрлифтинге: приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.		
Итого:					252			

## 2.4. Методические материалы

Материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся, предметные разделы обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки обучающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства ОФП и СФП.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в пауэрлифтинге. С самого начала обучения основам техники необходимо проводить в облегченных условиях с небольшими отягощениями.

#### **2.4.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

Перед началом учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу тренер-преподаватель обязан:

- подготовить тренажерный зал, проверить исправность спортивного оборудования, тренажеров и инвентарь для безопасного и эффективного проведения учебно-тренировочного занятия.

Надеть спортивную форму и обувь, соответствующую виду спорта.

При проведении занятий по пауэрлифтингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режим занятий и отдыха.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

К учебно-тренировочным занятиям, допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

##### **Опасные факторы:**

- травмы мышечной системы;
- «срыв» хвата штанги, гири;
- удар снарядом.

##### **Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.**

Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

Переодеться в спортивную форму и обувь;

Сделать разминку.

##### **Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.**

Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя;

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

Не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры учебно-тренировочной нагрузки;

Не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

Не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки;

Запрещается бросать снаряды.

Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала;

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов;

При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

##### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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



При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятий. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

## **2.5. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.**

Промежуточная аттестация обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в форме тестирования по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень и по окончанию обучения на «продвинутом» уровне.

На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль 2 раза в год в форме тестирования по ОФП, с целью выявления динамики роста показателей.

Для проведения процедуры тестирования использованы нормативы, за основу взятые из Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», соответствующие возрастным категориям и минимальному уровню сложности, отвечающие Бронзовому знаку отличия. Нормативы определены по основным физическим качествам, прикладным навыкам и умениям – сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности (в некоторых возрастах заменены на скоростно-силовые, ввиду отсутствия в возрастной категории нормативов координационных способностей).

В промежуточной аттестации важнейшим признаком тестового задания является возможность его однозначного оценивания, что обеспечивает объективность проверки результатов тестирования. Оценка успешности выполнения теста определяется оценкой (баллом), полученной за каждое задание. При сдаче контрольно-переводных нормативов, используется дихотомическая система оценки, где каждое задание оценивается альтернативно ("зачет" – выполнение нормативов, "незачет" – соответственно невыполнение), причем оценка "зачет" символизируется единицей («1»), а "незачет" – нулем («0»).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления с Программы.

Для определения и выявления динамики уровня общей физической подготовленности обучающихся в текущем контроле рассчитывается разница между выбранными нормативами.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

**«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».** Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых

суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

**«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи - см).** Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Тестируемый выступает в спортивной форме, позволяющей комиссии определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в 2-х секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

**«Челночный бег 3 x 10 м.»** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется до десятой доли секунды. Участники стартуют по 2 человека.

**«Прыжок в длину с места».** Проводится на нескользкой поверхности. Для выполнения теста необходимо наличие измерительной ленты (рулетки). Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание пола руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

Спортсмен подходит к линии старта, стопы ставятся на ширину плеч или чуть шире. Затем атлет поднимает руки вверх, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад; одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренные суставы находились над носками.

Далее производится разгибание в коленных и голеностопных суставах. После отталкивания прыгун распрямляет своё тело. Затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления испытуемый активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления — заканчивается фаза полёта. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Оценочные материалы**  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+3	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,7	10,1	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+4	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,2	9,6	Координационные способности

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132	Скоростно-силовые возможности
----	--	-----	-----	-------------------------------

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+5	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	9,1	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7	Гибкость

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32	Скоростно-силовые возможности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 18 до 19 лет)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7	Гибкость
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31	Скоростно-силовые возможности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157	Скоростно-силовые возможности

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в МБУ ДО «СШ № 5» необходимо наличие материально-технического обеспечения, включающее:

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

N п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1

3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## 2.7. Кадровое обеспечение

К педагогической деятельности, осуществляющей обучение по дополнительным общеразвивающим программам, допускаются лица, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель",

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5».

Присвоение квалификационных категорий дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## **2.8. Перечень информационного обеспечения**

1. Богачев, В. Хорсенс – 92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
3. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. – Москва: Атлетизм, 2000.
4. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян. - Москва: Советский спорт, 2002.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.

## **2.9. Перечень интернет-ресурсов:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://fcpsr.ru/> – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;
3. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
4. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
5. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
6. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
7. <https://fprinfo.ru/prezidium> - Общероссийская общественная организация «Федерация пауэрлифтинга России».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026