УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Принята на заседании
педагогического совета
«25» августа 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
«01» сентября 2026 г.
Приказ № 124 от 01.09.2026 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Уровень программы: *Базовый*
Срок реализации программы: *9 месяцев (148 ч.)*
Возрастная категория: *от 7 до 18 лет*
Состав группы: *до 15 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализовывается на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Авторы – составители:
Водяных В.И. - тренер-преподаватель
Носач М.Л. – инструктор-методист

ст. Динская
2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты 3
1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цели и задачи программы.....7
1.3. Содержание программы. 8
1.4. Планируемые результаты.....17
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....19
2.1. Календарный учебный график программы (Приложение №1 к ДООП).....19
2.2. Условия реализации программы. 21
2.3. Формы аттестации..... 22
2.4. Оценочные материалы.....23
2.5. Методические материалы.....24
Раздел №3. Рабочая программа воспитания.....31
3.1. Цель воспитательной работы.....31
3.2. Задачи воспитательной работы.....31
3.3. Формы и методы воспитания.....31
3.4. Условия воспитания, анализ результатов.....32
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы 33
3.6. Календарный план воспитательной работы.....33
Раздел №4. Список литературы.....36
4.1. Список литературы для педагогов 36
4.2. Список литературы для детей.....36
4.3. Список литературы для родителей.....36
4.4. Интернет-ресурсы..... 37

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) реализуется по **физкультурно-спортивной направленности.** Программа составлена с целью повышения физического потенциала обучающихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана с учетом следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года)
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
9. Устав МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

Актуальность программы по пауэрлифтингу обусловлена тем, что в настоящее время развитие пауэрлифтинга получило большой размах. Популярность этого вида спорта объясняется простотой, доступностью, благотворным влиянием на здоровье спортсмена - всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься пауэрлифтингом.

Таким образом, возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связанно с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий пауэрлифтингом и формированию коммуникативных связей как в группе, так и у занимающихся и тренера. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных спортсменов в соответствии с современными тенденциями развития пауэрлифтинга.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказанны занятия спортом.

Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных спортсменов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития пауэрлифтинга.

Практическая значимость программы для группы общефизической подготовки заключается в разработке и внедрении в практику пауэрлифтинга общеразвивающей программы подготовки юных спортсменов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена методика построения тренировочного процесса для детей с 7 лет.

В программе определенна общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического

направления в учебном занятии. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации; в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в обучающемся умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о пауэрлифтинге, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами пауэрлифтинга) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на спортивно-оздоровительном этапе используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в пауэрлифтинге, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Адресат программы.

Программа актуальна для юношей и девушек, интересующихся пауэрлифтингом в возрасте от 7 до 18 лет.

Зачисление в группу на спортивно-оздоровительный этап подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) (для детей, не достигших 14-летнего возраста) с обязательной регистрацией на едином информационном портале «Навигатор дополнительного образования» https://p23.навигатор.дети (на основании приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 г. (в ред. от 21.04.2023 г.) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»).

При зачислении в группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Для этого необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешением) к занятиям пауэрлифтингом. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 10 и не более 15 человек.

Уровень программы – базовый.

Объем и срок обучения. Срок реализации программы – 9 месяцев. Обучение составляет 37 учебных недель с 01 ноября по 31 июля. Количество часов – 148ч.

Учебный план, рассчитанный на 37 рабочих недель, предусматривает расписание тренировочных занятий, тренировочные занятия по предметным областям, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Форма обучения – очная.

Форма организации детей на занятиях – групповая. Группы формируются из обучающихся разных возрастов (7-18 лет).

Формы проведения занятий. Основная форма – тренировочные занятия, а так же открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа

обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СО	(7-18) лет	10	15	4	2-4	148

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы и преследует **цель**: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развить индивидуальность, личную культуру, коммуникативные способности, способствует развитию детской одаренности в спортивной деятельности посредством пауэрлифтинга. Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач программы**:

Предметные (образовательные):

- сформировать базовые знания по истории развития пауэрлифтинга в Мире, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине пауэрлифтинг;
- раскрыть понятия, термины и определения пауэрлифтинга;
- обучить техническим элементам и правилам этого вида спорта;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами пауэрлифтинга;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- развить общефизические и специальные качества пауэрлифтера;

- способствовать раскрытию средствами пауэрлифтинга спортивной одаренности и таланта обучающихся;

- развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- расширить функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

- развить средствами пауэрлифтинга индивидуальные способности обучающихся;

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности;

- развить эмоционально-волевую сферу личности обучающихся (выдержку, самоконтроль, адекватность реагирования), формирующие спортивный дух и характер;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

Метапредметные:

- расширить спектр специализированных знаний для дальнейшего творческого самоопределения;

- развить уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения.

- приобрести умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в процессе тренировок.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пауэрлифтеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности (1 час).

- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия (1 час).

- Правила поведения на тренировках по пауэрлифтингу (1 час).

- Понятие о дисциплине и самодисциплине (1 час).

- Основы гигиены, закаливание, питание и режим пауэрлифтера (1 час).

- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала (1 час).

- Правила соревнований по пауэрлифтингу (1 час).

- Краткий обзор истории пауэрлифтинга (0.5 час).

- Анатомически правильные названия частей тела (0.5 час).

- Оборудование и инвентарь для занятий пауэрлифтингом (0.5 час).

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.
- Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в пауэрлифтинге. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов. Общая физическая подготовка включает в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах.

Строевые и порядковые упражнения:

- общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

- обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу внутрь и наружу, в полу приседе, приседе;
- ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег:

- на короткие дистанции (30, 60 метров) из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);
- с преодолением препятствий по песку, воде, змейкой, спиной вперёд, боком;
- с высоким подниманием бедра, захлёстом (касаясь пятками ягодиц), с поворотом на носках;

- бег в равномерном и переменном (с ускорением) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Прыжки:

- в длину с места и с разбега;
- прыжки на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног (с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две);
- прыжки вперёд, назад, боком, с поворотом, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты, в глубину;
- прыжки через скакалку;
- опорные прыжки через коня, козла (снаряды разной высоты).

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня (вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад);
- толкание ядра, набивного мяча, и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса–одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке или с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

б) упражнения для туловища – для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиб лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (велосипед).

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах.

г) упражнения на расслабления – из полу наклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, покачивание и потряхивание расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.

д) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой-вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-

вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперёд с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперёд и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъём ноги; выпады в стороны; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой-прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу.

б) с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнёром на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук с мячом; круговые движения руками с мячом; сочетание движений руками с движениями туловищем с мячом; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад).

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; из положения руки вдоль туловища, вращение кистью рук с гантелями поочерёдно вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); из положения руки в стороны, сведение рук с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); броски и ловля гантелей из руки в руку.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие) – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партне-

ром); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Специальная физическая подготовка

Основы техники базовых упражнений.

К специальной физической подготовке относятся специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов.

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются:

- координационные (подводящие) - направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц, имитационные; упражнения на тренажерах);

- кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно-силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости);

- сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач:

а) совершенствование технико-тактического мастерства;

б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности).

Специально-подготовительные упражнения

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая. Тяга стоя на подставке, тяга до колен, тяга до колен с остановкой, тяга до колен плюс тяга соревновательная, тяга с двумя остановками, тяга с медленным опусканием на помост, тяга с плинтов.

Техническая подготовка (избранный вид спорта)

Техника пауэрлифтинга включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Освоение элементов техники.

Приседание

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Детальное описание упражнения «приседание со штангой на плечах»

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом:

- гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося,
- пальцы рук - обхватывать гриф,
- верх грифа - находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

Жим лежа

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

Детальное описание упражнения «жим лёжа на скамье»

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.

3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.

4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).

5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

Тяга

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

Детальное описание упражнения «тяга становая»

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными

мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка:

- создание и использование благоприятных ситуаций;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели соревнований;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой режим).

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и само регуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными ***задачами*** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- развитие коммуникативных свойств личности и интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия у спортсменов. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, непредсказуемые действия соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустрем-

лённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по тяжелой атлетике различного уровня и ранга, а так же сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании освоения программы обучающиеся получат:

1. **Предметные** знания по пауэрлифтингу, будут з**нать/понимать:**

- историю развития и современное состояние пауэрлифтинга в мире, в России и регионе; ведущих спортсменов пауэрлифтеров, их вклад в развитие пауэрлифтинга;
- основные соревнования по пауэрлифтингу, правила организации и проведения;
- основные понятия, термины и определения пауэрлифтинга;
- основные технические элементы и правила этого вида спорта, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения; тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств, комплексы общей и специальной физической подготовки;
- правила безопасного поведения во время занятий, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- причины травматизма во время занятий пауэрлифтингом и правила его предупреждения;
- необходимость соблюдения принципа «не навреди»;

2. Будут решены **личностные** задачи. Обучающиеся **смогут:**

- развить общефизические и специальные качества пауэрлифтера;
- раскрыть средствами пауэрлифтинга спортивную одаренность и талант;

- развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- самостоятельно заниматься пауэрлифтингом в свободное время;

- расширить функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

- средствами пауэрлифтинга развить свои индивидуальные способности;

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности;

- развить эмоционально-волевую сферу личности (выдержку, самоконтроль, адекватность реагирования), формирующие спортивный дух и характер, таким образом, демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований;

- развить потребность в ведении здорового образа жизни;

- воспитать в себе социальные и гражданские качества личности.

3. Будут решены следующие **метапредметные задачи:**

- обучающийся сможет выбрать для себя индивидуальную траекторию физического развития, профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта;

- разовьется уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- обучающийся сможет ставить для себя новые цели и задачи в процессе тренировок.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный план, рассчитанный на 37 рабочих недель (таблица 2), в котором предусматривается расписание тренировочных занятий, тренировочных занятий по предметным областям, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки атлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

В связи с тенденцией к многоразовым занятиям в неделю возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путём увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в спортивно-оздоровительных группах по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, а также формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам и приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации тренировочных занятий требует серьёзно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных атлетов.

Таблица 1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6
2	Общая физическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	28
4	Техническая подготовка	26
5	Контрольно-переводные испытания	4
	ИТОГО:	**100**

Таблица 2

Примерный учебно-тематический план на 37 недель

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов			Форма аттестации
		всего	практика	теория	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9	_	9	опрос
2	Общая физическая подготовка	54	54	-	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	42	42	-	тестирование
4	Техническая подготовка	39	39	-	практическая
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	-	практическая
6	Количество часов в неделю	4	-	-	
7	Количество тренировок в неделю	2-4	-	-	
ИТОГО:		148	139	9	

Таблица 3

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		-	-	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
1	Теория			1	1,5	1,5	1	1	1	1	1			9
2	ОФП			7	7	4	7	7	6	5	6	5		54
3	СФП			5	5	4	5	5	5	5	5	3		42
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Техническая подготовка			5	5	3	5	5	5	5	4	2		39
6	Контрольные испытания			2						2				4
8	Всего часов			20	18,5	12,5	18	18	17	18	16	10		148

Таблица 4

Примерный развернутый тематический план по пауэрлифтингу в СО группах

Разделы подготовки		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в РФ; Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма спортсмена; Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом; Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;	**9**	**9**	

	Основы техники и тактики пауэрлифтинга; Моральная и психологическая подготовка; Физическая подготовка пауэрлифтера; Правила соревнований по пауэрлифтингу, планирование, организация и проведение соревнований; Оборудование и инвентарь для занятий пауэрлифтингом			
2	**Общая и специальная физическая подготовка:** Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах. Кроссовая подготовка	**54**		**54**
3	Специально-подготовительные упражнения; Имитационные упражнения; Приседания; Становая тяга; Жим лежа	**42**		**42**
4	**Техническая подготовка:** Освоение элементов техники; Технические приёмы; Технические действия;	**39**		**39**
5	**Переводные испытания** Динамика роста физических показателей	**4**		**4**
	Всего часов на 37 учебных недель	**139**	**9**	**148**

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Пауэрлифтинг» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Пауэрлифтинг» осуществляет инструктор-методист.

МАУДО «СШ №1» МО Динской район осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в пе-

риод проведение физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий пауэрлифтингом (тяжелоатлетический помост);

- спортивный инвентарь (штанги, грифы, блины, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, канат, набивные мячи);

- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (тяжелоатлетическое трико).

В паэрлифтинге для занятий предусмотрена экипировка:

• поддерживающей (усиливающей),

• не поддерживающей.

Не поддерживающая является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «без экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

К обязательной относятся:

• широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;

• эластичное трико («борцовка»);

• мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);

• длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

• дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:

• бинты на колени и на запястья;

• майка для жима лежа;

• комбинезон для приседания;

• комбинезон для становой тяги.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;

- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции пауэрлифтинга, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото-видео материалы и прочее).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на СО уровне и соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе на базовый уровень подготовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП, соответствующим данному уровню.

Контрольные испытания по ОФП и СФП обучающиеся отделения сдают с 01 по 15 ноября и с 01 по 31 мая на тренировочных занятиях согласно учебно-тематического плана.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5, 4, 3 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов по ОФП и СФП (таблица 5), в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Таблица 5

Комплекс контрольных нормативов ОФП

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

№ п/п	Упражнения	оценка	ЮНОШИ ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

№ п/п	Упражнения	оценка	ДЕВУШКИ ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 х 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Сгибание рук в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	5	4	5	6	8	9	10	11	12	14	12
		4	3	4	5	7	8	9	10	11	16	14
		3	2	3	4	6	7	8	9	10	18	16

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в пауэрлифтинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к пауэрлифтингу. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тяжелой атлетики (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей (таблица 6).

Таблица 6

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тяжелой атлетикой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробные-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3 000м, нежели на 200-300м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует отметить, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью орга-

низма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся тяжелой атлетикой производится 1 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля.

Таблица 7

Примерное планирование тренировочного процесса

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура.	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спорт.зал, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спорт.зал, гимнастические снаряды	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спорт.зал, грифы, штанги	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Таблица 8

Задачи физического воспитания занимающихся по разным возрастным группам

Возраст (лет)	Задачи физического воспитания занимающихся направлены:
7-10	- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных и кондиционных способностей; - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; - выработку представлений об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
11-15	- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не-

	благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
16 - старше	- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по-

жарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;

На занятиях обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

О каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий, обучающиеся должны принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала

- выключить свет.

РАЗДЕЛ №3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель воспитательной работы

Цель воспитания обучающихся в МАУДО «СШ №1» МО Динской район - подготовка как субъекта учебной, профессиональной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы необходимых знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (ФЗ от 31.07.2020г. №304, ст.2 п.2).

3.2. Задачи воспитательной работы

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей посредством занятий физической культурой и спортом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирование привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

3.3. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в процессе тренировочных занятий, организация открытых тренировок, соревнований, в том числе с участием родителей.

Методы воспитания, применяемые на тренировочных занятиях:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общепринятых норм и правил поведения в социуме;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всей важности словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становиться тем эталоном, по которому он учится жить. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

3.4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности на основе реализации программы в МАУДО «СШ №1» МО Динской

район в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также в процессе соревновательной деятельности, посещения мастер – классов с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. Планируемые результаты воспитательной работы

1. Создали условия для социально-педагогической адаптации и защиты детей, посредством занятий физической культурой и спортом, сформировали позитивное отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развили интересы и способности личности, сформировали и развили личностные качества.
3. Создали условия для целенаправленного поиска условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, сформировали привычки к систематическому труду и состязательности, увеличили степень самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Сформировали знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Перечень воспитательных мероприятий	Дата	Участники	Ответственный
Проведение родительских собраний в группах.	В течение года	Родители	Тренеры-преподаватели
Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «СШ №1» МО Динской район	Сентябрь	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР
Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о тре-	В течение года	Обучающиеся	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели

бованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности)			
Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма».	Сентябрь	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели
Неделя противопожарной безопасности, беседы с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	Сентябрь, январь	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, зам.директора по АХР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	Сентябрь	Обучающиеся, сотрудник ГАИ	Тренеры-преподаватели
Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России	В течение года	Обучающиеся, родители	Зам.директора по УВР, зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация	Октябрь	Обучающиеся	Мед.работник, тренеры-преподаватели,
«По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу».	Ноябрь	Обучающиеся, сотрудник ГИБДД	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования)	Ноябрь Январь Март	Обучающиеся, родители	Зам.директора по ВР, зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседа на тему: «Воспитание патриотизма, коллективизма и взаимопомощи»	Декабрь	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели.
Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья»	Январь	Обучающиеся	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-метод.
Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова, Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Январь-февраль	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список литературы для педагогов

1. Юров В.В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга. – Директ-Медиа. – 2019. – 110 с.
2. Бондарчук А. Основы силовой подготовки в спорте. – Литресс, 2019. - 239 с.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 383 с.
5. Шувалов А.М., Бударников А.А. Пауэрлифтинг. Тренировка и соревнование. Уч.-метод. пособие. – 2023. – 129 с.
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация, 2002 г.

4.2. Список литературы для детей

1. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы. – М.: Дрофа, 2018.–144 с.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта, Просвещение - 2008 г.
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры - Дрофа, 2008 г.
4. Деркач С. Силовые домашние тренировки. - Литресс – 2023. - 120с.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре. - Дрофа, 2011 г.

4.3. Список литературы для родителей

1. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы: атлетизм, армрестлинг, пауэрлифтинг. Изд. Дудакчан И.М., 2010 г., 264 с.
2. Кузмина К.А., Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека. - Методические рекомендации, Саратовский медицинский институт, 1991.
3. Сагайдак С. С. Мотивация достижений в спорте. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 171 с.
4. Иванцов О.В., Луговая И.Н. Психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров в период предсоревновательной деятельности. - Московский городской педагогический университет. - Человеческий капитал, 2023, №1(169)

Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед»	Январь-Март	Обучающиеся, сотрудники МЧС	Зам. директора по УР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!»	Февраль	Обучающиеся, ветераны, участники боевых действий	Тренеры-преподаватели
Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!»	В течение года	Обучающиеся	Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели
Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта.	В течение года	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение тематических консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.	В течение года	Обучающиеся	Административный состав, инструкторы-методисты
Проведение собраний с обучающимися, выезжающими на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования.	Апрель	Обучающиеся, родители	Тренеры-преподаватели
Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности	Апрель	Обучающиеся	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы на тему: «Спортсмены – герои участники ВОВ и военных конфликтов	Май	Обучающиеся, родители	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов	В течение года	Обучающиеся, выпускники спортивной школы	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями	В течение года	Родители	Администрация, тренеры-преподаватели

4.4. Интернет ресурсы

1.	Министерство спорта РФ	https://minsport.gov.ru/
2.	Министерство образования и науки РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
3.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	https://kubansport.krasnodar.ru/
4.	ГБУ КК ЦРФКССО	https://sportobr.ru/