Муниципальный орган управления образованием – Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования «Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 31.08.2026 г. № 427

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Петров Дмитрий Николаевич, педагог дополнительного образования

г. Тавда, 2026г.

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Пауэрлифтинг** (англ. powerliftrng; power - «сила» + lift - «поднимать») - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, 2026 г.).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
14. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

**Направленность программы** – **физкультурно-спортивная –** программа направлена на физическое развитие подростков, и воспитание навыков здорового образа жизни.

**Актуальность** программы «Пауэрлифтинг» определяется запросом со стороны детей и их родителей, для реализации которой материально - технические условия имеются только на базе МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».

Программа во-первых, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия любимым видом спорта;

во-вторых, укрепляет физическое и психическое здоровье детей и подростков и обучает навыкам, необходимым в повседневной жизни;

в-третьих, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов;

в-четвёртых, способствует развитию пауэрлифтинга на территории Тавдинского городского округа.

Программа объединяет в себе различные аспекты спортивно-оздоровительной деятельности, необходимой как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с подростками. Она обусловлена необходимостью вовлечения

учащихся в социально-активные формы деятельности, всестороннего развития личности ребенка и его физического совершенствования, а также возможностью начального профессионального самоопределения. Учебный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого ребёнка, предполагает максимальное раскрытие творческого потенциала педагога и комфортные условия для развития учащихся.

**Отличительные особенности программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» является **модифицированной**. В основу программы положены: спортивная образовательная программа «Атлетизм» автор М.Б. Вежев, г. Екатеринбург, 2004 г.; разрядные нормативы по пауэрлифтингу, учебные пособия по пауэрлифтингу Заслуженного тренера России Б.И. Шейко и личный опыт педагога – автора программы.

**Уровень программы.**

Уровень программы – базовый – уровень направлен на освоение и демонстрацию базовых умений, знаний и навыков по пауэрлифтингу, а также выявление и поддержка детей, проявивших способности в данном направлении.

**Адресат общеразвивающей программы:** Подростки (мальчики, девочки) в возрасте 10 - 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям пауэрлифтингом.

Краткие возрастные особенности:

*Подростковый возраст* 10-15 лет связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

В *юношеском возрасте* 15 - 17 лет подростки испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретя самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это период стабилизации личности.

**Наполняемость группы.** Количество учащихся в группе 14 человек. Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Допускается формирование разновозрастных групп.

**Объём и срок освоения программы:**

**Объем освоения общеразвивающей программы:**

- общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 216 часов;

- продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану в часах: 216 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы**

| Количество недель | Количество месяцев | Количество лет |
|---|---|---|
| 36 | 9 | 1 |

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Режим занятий:**

*Продолжительность одного академического часа* – 45 мин.

*Перерыв между учебными занятиями* – 10 мин.

*Общее количество часов в неделю* – 6 часов.

*Занятия проводятся* – 3 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса:**

- фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися),
- групповая (организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач),
- индивидуальная (индивидуальное выполнение практических заданий).

**Формы реализации образовательной программы:**

**Традиционная модель** реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

**Перечень форм проведения занятий:**

- беседа – выявление знаний у обучающихся, формирование интереса к тренировкам. Беседа активизирует мозговую деятельность спортсменов.
- практическое занятие – направлено на изучение практических знаний и овладение техникой выполнения упражнений, самостоятельной работе.
- соревнование – форма организации образовательного процесса, где спортсмен показывает свой максимальный результат в выбранном движении.
- контрольное занятие – форма организации образовательного процесса, где спортсмен показывает то, чему обучился за определенный срок.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы –** участие в соревнованиях, участие в Фестивале «Энергия спорта».

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы**: формирование интереса для раскрытия и развития спортивного и личностного потенциала подростка посредством овладения основами пауэрлифтинга.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач:**

Обучающие:

- познакомить с правильной техникой выполнения основных упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги;
- научить разрабатывать индивидуальные тренировочные программы, направленные на развитие силы, выносливости и гибкости;
- познакомить с основами анатомии и влиянием физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- формировать настойчивость, дисциплину, целеустремленность через регулярные тренировки, уверенность в себе и самооценку через достижение спортивных результатов;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

- прививать уважение к спортивным традициям и достижениям;
- воспитывать устойчивый интерес к самосовершенствованию, здоровому образу жизни через занятия спортом и правильному питанию;
- вовлекать в волонтерские проекты и мероприятия, связанные со спортом, для развития чувства социальной ответственности.

## 1.3. Планируемые результаты

**Предметные результаты:**

**Учащиеся должны знать:**

- как развивался пауэрлифтинг и его роль в современном спорте.
- знать основные упражнения: приседания, жим лежа и становая тяга;
- знать основы спортивного питания и его роли в достижении результатов и сохранения здоровья

**Учащиеся должны уметь:**

- уверенно выполнять основные упражнения: приседания, жим лежа и становая тяга, с правильной техникой;
- применять принципы здорового образа жизни в своей повседневной практике.

**Личностные результаты:**

- демонстрировать такие качества, как смелость, воля, самостоятельность, настойчивость и самодисциплина в процессе тренировок;
- работать в команде, взаимодействуя со сверстниками и взрослыми для достижения общих целей;
- интегрировать полученные знания о пауэрлифтинге и здоровом образе жизни в свою повседневную деятельность.

**Метапредметные результаты:**

- проявлять устойчивый интерес к занятиям пауэрлифтингом как средству личностного роста;
- осознанно подходить к решению поставленных задач, проявляя инициативу и стремление к самореализации.

## 1.4. Содержание программы
## Учебный (тематический) план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводный иинструктаж. Пауэрлифтинг, как вид | 2 | 1 | 1 | Беседа, тест «Пауэрлифтинг- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спорта и система физического развития. | | | | силовое троеборье» |
| 2 | Составление тренировочных программ. | 4 | 3 | 1 | Педагогическое наблюдение, анализ практического задания «Моя тренировочная программа» |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 50 | 2 | 48 | Мониторинг физического развития. |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 84 | 2 | 82 | Соревнование. |
| 5 | Совершенствование техники соревновательных упражнений. | 50 | 2 | 48 | Контрольное занятие. |
| 6 | Правила, организация и проведение соревнований. | 4 | 2 | 2 | Тест «Все о соревнованиях». |
| 7 | Соревнования. | 20 | - | 20 | Соревнование. |
| 8 | Итоговое занятие.. | 2 | 2 | — | Участие в Фестивале |
| | **Итого** | **216** | **14** | **202** | |

## Содержание учебного (тематического) плана

**Тема 1. Вводный инструктаж. Пауэрлифтинг, как вид спорта и система физического развития.**

*Теория:* Техника безопасности до, во время и после занятий. Страховка. Влияние упражнений пауэрлифтинга на укрепление здоровья. Средства и методы восстановления организма. Порядок проведения допинг- контроля и антидопинговые правила. Тестирование «Пауэрлифтинг- силовое троеборье»

*Практика*: Игры на взаимодействия в группе. Просмотр выступления знаменитых атлетов.

**Тема 2. Составление тренировочных программ.**

Теория: Принципы составления комплексов для различных задач. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса. Составление комплекса тренировок и его анализ

*Практика:* Составление индивидуального комплекса тренировок «Моя тренировочная программа».

**Тема 3. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности во время выполнения упражнений. Различия в ОФП между тяжелоатлетами, троеборцами и бодибилдерами. Растягивание и расслабление.

*Практика:* Разминка и заминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнение для мышц спины и груди. Упражнения для мышц ног. Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление. Мониторинг физического развития.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности во время выполнения упражнений. Специальная физическая подготовка в пауэрлифтинге.

*Практика:* Достижение и поддержание спортивной формы. Пауэрлифтинг (приседания со штангой, жим штанги лёжа и становая тяга). Специальные методы. Приемы достижения максимальной силы. Бодибилдинг. Специализированное достижение мышечного объема (увеличение тренировочной нагрузки в базовых упражнениях). Специализированное достижение рельефа мышц. Пауэрлифтинг. Закрепление пройденного. Соревнования в группе.

**Тема 5. Совершенствование техники соревновательных упражнений.**

*Теория:* Страховка в пауэрлифтинге. Техника соревновательных упражнений. Индивидуализация техники соревновательных движений.

*Практика:* Пауэрлифтинг. Приседания, жим лёжа, становая тяга. Подводящие упражнения для приседа. Подводящие упражнения для становой тяги. Подводящие упражнения для жима лёжа. Совершенствование техники. Анализ ошибок в выполнении движений. Микроциклы. Подготовительный цикл. Соревновательный цикл. Контрольное занятие.

**Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований.**

*Теория:* Организация и проведение соревнований. Права и обязанности участников. Антидопинговые правила. Положение и судейство. Составление протоколов. Профессии физкультурно-спортивной направленности.

*Практика:* Определение весовых категорий. Взвешивание участников. Определение порядка выступлений участников соревнования. Судейская практика. Составление протокола соревнования. Тестирование «Все о соревнованиях».

**Тема 7. Соревнования.**

*Практика:* Соревнования в объединении. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий (муниципальные, областные и т.д).

**Тема 8. Итоговое занятие.**

*Теория:* Подведение итогов работы за учебный год. (Участие в Фестивале «Энергия спорта»)

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 01сентября | 25 мая | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| I полугодие - 17 учебных недель<br>II полугодие - 19 учебных недель<br>Промежуточная аттестация проводится в декабре. | | | | | | |

Итоговая аттестация проводится в мае.
Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.
В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом рабочей программы, допускается изменение форм и места проведения занятий по временно утвержденному расписанию, составленному на период школьных каникул.
Перерыва в занятиях в период школьных каникул не предусмотрено.

## 2.2.Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение реализации программы***

*Оборудование:* хорошо освещенный и тематически оформленный кабинет с наличием необходимого оборудования, тренажеров, раздевалки.

*Техническое обеспечение:* музыкальный центр.

*Дидактические материалы:* Мониторинг физического развития. Сценарный материал по воспитательной работе. Общие тренировочные программы. Индивидуальные тренировочные дневники. Карточки личных достижений учащихся.

*Информационное обеспечение:* аудио и видеотека, мультимедийные презентации, тематические видеофильмы соревнований по силовым видам спорта, тематические подборки выступлений известных российских и зарубежных атлетов.

**Методические материалы**

| № п/п | Название раздела | Материально - техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы учебного занятия |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводный иинструктаж. Пауэрлифтинг, как вид спорта и система физического развития. | Тренажеры, оборудование спортивного зала Видеофильмы об истории пауэрлифтинга, правила, текущие новости с сайта Федерации пауэрлифтинга; наглядные пособия (схемы, видео), Индивидуальные комплексы тренировок. | - Словесные методы: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы. - Наглядные методы: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений), имитация (подражание), тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера) - Практические методы: повторение упражнений без изменений, с изменениями, тестирование, | Групповые и индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. |
| 2 | Составление тренировочных программ. | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | | | |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | | | |
| 5 | Совершенствование техники соревновательных упражнений. | | | |
| 6 | Правила, организация и проведение соревнований. | | | |
| 7 | Соревнования. | | | Участие в спортивных соревнованиях и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | тренировка, игры, соревнования. Личностно-ориентированная технология. Здоровьесберегающая технология | мероприятиях |

**2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя:

*Вводный контроль* осуществляется при наборе в объединение и показывает уровень подготовки учащегося (педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос).

*Промежуточный контроль* проводится в конце каждого года обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнование, беседа, устный опрос, тестирование).

*Итоговый контроль* представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого спортсмена в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения контрольных нормативов по ОФП, контрольных (открытых) занятий.

При реализации программы «Пауэрлифтинг» в течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль* с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (тесты, устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение). Итоговая аттестация не предусмотрена.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

Выявление, фиксация и предъявление результатов объединения проводится педагогическим мониторингом объединения. Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом учащегося.

Отслеживание параметров *физической подготовленности учащихся* ведётся согласно нормативам физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540).

Мониторинг физического развития учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

| Ф.И. | Вес | Рост | Возраст | Подтя-гивание | У\р | Прыжок в длину с места (см) | У\р | Подъем туловища из полож. лежа | У\р | Общий уровень подготовки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

Для отслеживания теоретических знаний и практических умений спортсменов применяются следующие формы проведения мониторинга: беседа, наблюдение, тестирование, практическое задание, опрос.

Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень - от 1 до 3 баллов; средний уровень - от 4 до 6 баллов; высокий уровень - от 7 до 9 баллов)

- *Низкий уровень (от 1 до 3 баллов):* учащийся имеет непрочные знания по базовым темам программы. Не может правильно и рационально применить навыки. Испытывает серьезные затруднения при выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой, при их непосредственном выполнении совершает ошибки, не соблюдает правила их безопасного выполнения. Проявляет небрежность при обращении с оборудованием. Не может самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь педагога и товарищей.
- *Средний уровень (от 4 до 6 баллов):* учащийся имеет знания по базовым темам программы, но при непосредственном выполнении тренировочного комплекса, предусмотренного программой, совершает незначительные ошибки. Недостаточно четко использует необходимые рекомендации при выполнении контрольных упражнений. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности и страховки во время выполнения упражнений. Может самостоятельно выполнить упражнения на разные мышечные группы, но владеет недостаточными знаниями в практической работе. Проявляет некоторую неуверенность при выполнении тренировочного комплекса. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.
- *Высокий уровень (от7 до 9 баллов)* учащийся имеет прочные знания по базовым темам программы. Предусмотренные программой умения и навыки может применить в тренировочной деятельности. Самостоятельно планирует и организует свой тренировочный процесс. Точно соблюдает правила техники безопасности до, вовремя и после занятий. Владеет хорошей техникой выполнения контрольных упражнений. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки. Результаты отслеживаются и фиксируются в таблице

Отслеживаются достижения спортсменов объединения, индивидуальные достижения спортсменов (дипломы, грамоты, благодарности, карточки успеха спортсменов, портфолио учащихся, зачётные классификационные книжки).

Кроме вышеперечисленных форм отслеживания и фиксации образовательных результатов педагогического мониторинга объединения «Пауэрлифтинг» используются: журнал посещаемости, протокол соревнований, отзывы детей и родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения в СМИ, на сайте ЦТР и ГО «Гармония».

**Оценочные материалы**

Для каждой темы программы объединения разработан пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

| № | Тема | Методы педагогической диагностики |
|---|---|---|
| 1 | Вводный иинструктаж. Пауэрлифтинг, как вид спорта и система физического развития. | Беседа, устный опрос |
| 2 | Составление тренировочных программ. | Беседа, видео –викторина |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Педагогическое наблюдение, Анкета о ЗОЖ |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Практическое задание |
| 5 | Совершенствование техники соревновательных упражнений. | Мониторинг физического развития (сводная таблица) |
| 6 | Правила, организация и проведение соревнований. | Протокол соревнований |
| 7 | Соревнования. | Протокол соревнований |
| 8 | Итоговое занятие. | Фестиваль «Энергия спорта» |

***Алгоритм учебного занятия - тренировки***

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме.

*1.Вводная часть с*остоит из построения, приветствия, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности, разминки и растяжки, проведения пульсометрии.

*2. Основная часть занятия* - работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой, направленных на развитие определённых мышечных групп или развитие определённых физических качеств подростка согласно темы занятия в учебном плане).

*3. Заключительная часть занятия* - выполняется заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц). Упражнения способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние. Организуется рефлексия, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

## 3.Список литературы

*Нормативные документы*

1. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, 2026 г.).: URL [Электронный ресурс]: http://government.ru/rugovclassifier/914/about/ (дата обращения: 03.08.2026).

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 03.08.2026).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031 (дата обращения: 03.08.2026).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/ (дата обращения: 03.08.2026).
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (дата обращения: 03.08.2026).
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502 (дата обращения: 03.08.2026).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 03.08.2026).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/400289764/ (дата обращения: 03.08.2026).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]:

https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/ (дата обращения: 03.08.2026).
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 03.04.2026).
11. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 03.08.2026).
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: https://docs.cntd.ru/document/553265120 (дата обращения: 03.08.2026).
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 03.08.2026).

*Литература для педагогов*

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и се динамика в процессе учебной и трудовой деятельности.- М.: Просвещение,1968
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Вежев М.Б. Спортивная образовательная программа «Атлетизм».- Екатеринбург: ГОУДОДЦДОД «Дворец молодёжи, 2004.
4. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие.- Москва, 2011.

5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
6. Дворкип Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин// В.К. Петров. - М.: Советский спорт 1989.
9. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Знание. – 2010. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
10. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
11. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
12. Шагапов Р.Х. .Пауэрлифтинг - спорт высших достижений.- Екатеринбург 1998.
13. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000.
14. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. 2013 г.
15. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

*Литература для детей*

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2013
2. Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993

*Литература для родителей:*

1. Васютин Александр. Самая лучшая книга по воспитанию детей. [Электронный ресурс].-: URL : www.koob.ru.
2. Татасик Д. «Атлетизм». [Электронный ресурс].-: URL : www.koob.ru.

**Приложение 1**

***Тест «Пауэрлифтинг»***

*Отметьте правильный ответ*

1. Какое второе название имеет пауэрлифтинг
   *А) Силовое двоеборье*
   *Б) Силовое троеборье*
   *В) Силовое одноборье*
   *Г) Силовой кач*
2. Как переводится «Пауэрлифтинг»
   *А) Силовое опускание*
   *Б) Силовое сопротивление*
   *В) Силовой подьём*
   *Г) Силовое вытягивание*
3. Назовите страну, которая ввела такой вид спорта, как пауэрлифтинг
   *А) Россия*
   *Б) Великобритания*
   *В) Канада*
   *Г) США*
4. Приседания в пауэрлифтинге выполняются со штангой…..
   *А) На спине*
   *Б) На груди*
   *В) На вытянутых руках*
   *Г) На полу*
5. Жим штанги лёжа выполняется ……
   *А) На стуле*
   *Б) На полу*
   *В) На скамье*
   *Г) На шаре*
6. Сколько существует соревновательных техник выполнения становой тяги
   *А) Одна*
   *Б) Две*
   *В) Три*
   *Г) Четыре*
7. Сколько стандартная длина штанги в пауэрлифтинге
   *А) 1,5 м*
   *Б) 2,0 м*
   *В) 2,2 м*
   *Г) 2,5 м*
8. Разрешенный максимальный соревновательный хват на жиме штанги лёжа
   *А) 81 см*
   *Б) 77 см*
   *В) 65 см*

*Г) 91 см*

*9.* Обязательная форма одежды на соревнованиях по пауэрлифтингу

*А) Носки, футболка, шорты*

*Б) Штаны, кофта, кроссовки*

*В) Спортивный костюм, спортивная, обувь*

*Г) Трико-борцовка, гетры, футболка, спортивная обувь*

Результаты отслеживания определяются по трем уровням и фиксируются в таблице Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

- Низкий уровень – от 1 до 3 правильных ответов.
- Средний уровень – от 4 до 6 правильных ответов.
- Высокий уровень – от 7 до 9 правильных ответов.

1 правильный ответ = 1 баллу

**Приложение 2**

***Тест «Всё о соревнованиях»***

*Выберите: ВЕРНО / НЕВЕРНО*

1. **В** **Н** Лифтеры должны дать все первые попытки на взвешивание.
2. **В** **Н** Три упражнения идут в следующем порядке: присед, жим лежа и становая тяга.
3. **В** **Н** Все упражнения начинаются и заканчиваются по сигналу судьи.
4. **В** **Н** Бинты можно носить только на коленях.
5. **В** **Н** Лифтерский пояс должен быть только кожанным.
6. **В** **Н** Во время выполнения упражнения тренер может давать указания с платформы.
7. **В** **Н** Выступления идут от наименьшего к наибольшему весу в одном потоке.
8. **В** **Н** Лифтер не может повторить попытку, если вес был установлен неправильно.
9. **В** **Н** Лифтер может изменить заказанный вес в любое время.
10. **В** **Н** Во всех случаях лифтеры, набравшие одинаковую сумму, получают одно и то же место.
11. **В** **Н** В приседе лифтеру могут помочь выйти в стартовую позицию.
12. **В** **Н** Лифтер может выступать в футболке и шортах на только на трех видах соревнований: на соревнованиях инвалидов, на школьных или тюремных соревнованиях.
13. **В** **Н** Лифтер может поставить штангу на стойки во время любого подхода.
14. **В** **Н** Замки на штанге используются по усмотрению устроителя соревнований
15. **В** **Н** Неоприновые бинты на локти можно надевать для жима лежа.

16. **В** **Н** Во время подхода на платформе могут находиться только: лифтер, его выводяший, три судьи и ассистенты.
17. **В** **Н** Лифтеров обоего пола могут взвешивать официальные лица любого пола.
18. **В** **Н** Лифтер должен быть в обуви.
19. **В** **Н** Приседа зачитывается если верхняя поверхность бедра ниже верхней части коленной чашечки
20. **В** **Н** В приседе, если лифтер теряет балланс и бросает штангу после неудачной попытки вернуть ее на опоры после сигнала того как судья дает команду положить штангу, вес считается невзятым.
21. **В** **Н** Если лифтер не приступил к поднятию веса в течении одной минуты после сигнала что штанга готова, подход не засчитывается.
22. **В** **Н** Если по какой-либо причине лифтер должен делать два подхода подряд, ему/ей положен перерыв не более трех (3) минут.
23. **В** **Н** Перед приседом лифтеру должны дать достаточно громкую стартовую командую
24. **В** **Н** Лифтеры-профессионалы должны носить не более чем двухслойную эккиппировку.
25. **В** **Н** Количество слоев эккиппировки у лифтеров-любителей неограничено.
26. **В** **Н** Вода не может быть использована для смазки при становой тяге.
27. **В** **Н** Во время приседа лифтер может держаться за блины или ххх
28. **В** **Н** Попытка не засчитывается, если эккиппировка лифтера не отвечает правилам.
29. **В** **Н** Лифтер может надеть дополнительную одежду если он или она желает перейте в более тяжелую весовую категорию.
30. **В** **Н** Стандартный размер потока определяется по усмотрению устроителей соревнований.
31. **В** **Н** После трех неудачных попыток лифтер исключается из соревнований и теряет любые рекорды, поставленные на данном соревновании.
32. **В** **Н** После команды «вниз» при выполнении становой тяги, лифтеру разрешается бросить штангу на платформу.
33. **В** **Н** При выполнении становой тяги разрешается использовать детскую присыпку. Ей можно посыпать любую часть тела, кроме кистей.
34. **В** **Н** Устроитель соревнований может выбрать по своему усмотрению любого лифтера, заявленного в любительской категории, для проверки на допинг.
35. **В** **Н** Лифтер может получить одно (1) предупреждение за нецензурные выражения на платформе.
36. **В** **Н** При выполнении приседа лифтеру разрешается двинуться вперед или назад после снятия штанги для выхода на стартовую позицию.

37. **В** **Н** При жиме лежа, расстояние между указательными пальцами не должно превышать 81 сантиметр.
38. **В** **Н** При выполнении становой тяги лифтер должен ждать сигнала судьи на старт.
39. **В** **Н** Единственная вещь, разрешенная к применению на штанге или на платформе это Дезодорант-липучка (как клей в баллончике).

Результаты отслеживания определяются по трем уровням и фиксируются в таблице Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

- Низкий уровень – от 1 до13 правильных ответов.
- Средний уровень – от 14 до 26 правильных ответов.
- Высокий уровень – от 27 до 39 правильных ответов.

1 правильный ответ = 1 балл.

**Приложение 3**

***Анкета «Здоровый образ жизни»***

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности о здоровом образе жизни. Опрос проводится анонимно. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

1. Смотрите ли Вы передачи о здоровом образе жизни?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Иногда.*

2. Используете ли полученные знания в своей жизни?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Иногда.*

3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Иногда.*

4. Делают ли в вашей семье утреннюю гимнастику?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Иногда.*

5. Есть ли у членов вашей семьи вредные привычки?
- *Да.*
- *Нет.*

6. Как организовано питание в вашей семье?
- *Полноценное здоровое питание.*
- *Отдаете предпочтение каким-то одним видам продуктов.*
- *Питаетесь регулярно экологически здоровыми продуктами.*

- *Продукты выбираем подешевле в ближайшем магазине, не задумываясь о их пользе.*

7. Как воздействует на вас психологический климат в семье?
- *Положительно.*
- *Отрицательно.*
- *Не обращали внимания.*

8. Что вы считаете здоровым образом жизни?_____
9. Воздействуют ли на вас в семье с целью формирования привычки к здоровому образу жизни?
- *Да.*
- *Нет.*

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием?
- *Да.*
- *Нет.*

11. Играете ли в подвижные игры вместе?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Иногда.*

12. Считаете ли Вы сами себя здоровым человеком?
- *Да.*
- *Нет.*
- *Затрудняюсь ответить.*

13. Считаете ли Вы, что болеете чаще других детей?
- *Да.*
- *Нет.*

14. Каковы причины заболеваний Вашего организма?
- *Недостаточное физическое воспитание в школе.*
- *Недостаточное физическое воспитание в семье.*
- *Наследственность.*
- *Предрасположенность к простудным и другим заболеваниям.*

15. Ваши предложения, как приучать всех членов семьи вести здоровый образ жизни _____

**Приложение 4**

Оборудование и тренажеры

| № | Название оборудования | Количество |
|---|---|---|
| 1 | Гриф олимпийский | 2 |
| 2 | Гриф обычный (13кг) | 3 |
| 3 | Гриф обычный (18кг) | 4 |
| 4 | Гриф обычный (23кг) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Мини-штанга (15кг) | 1 |
| 6 | Гиря (32кг) | 1 |
| 7 | Гриф изогнутый | 2 |
| 8 | Гиря (16кг) | 2 |
| 9 | Гиря (24кг) | 2 |
| 10 | Гантели (1кг) | 2 |
| 11 | Гантели (1,5кг) | 2 |
| 12 | Гантели (2кг) | 2 |
| 13 | Гантели (3кг) | 8 |
| 14 | Гантели (4,5кг) | 2 |
| 15 | Гантели (5кг) | 2 |
| 16 | Гантели (6кг) | 2 |
| 17 | Гантели (8кг) | 2 |
| 18 | Гантели (9кг) | 4 |
| 19 | Гантели (10кг) | 2 |
| 20 | Гантели (13кг) | 2 |
| 21 | Гантели (15кг) | 2 |
| 22 | Гантели (16кг) | 2 |
| 23 | Гантели (21кг) | 2 |
| 24 | Гантели (32кг) | 2 |
| 25 | Гантели разборные | 5 |
| 26 | Диск (1кг) | 6 |
| 27 | Диск (1,25кг) | 2 |
| 28 | Диск (1,5кг) | 4 |
| 29 | Диск (2,5кг) | 9 |
| 30 | Диск (5кг) | 28 |
| 31 | Диск (10кг) | 10 |
| 32 | Диск (15кг) | 6 |
| 33 | Диск (18кг) | 2 |
| 34 | Диск (20кг) | 4 |
| 35 | Стойка атлетическая | 6 |
| 36 | Гантели разборные 50 кг. | 2 |
| 37 | Стойка под грифы | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 38 | Стойка под блины | 2 |
| **№** | **Название тренажеров** | **Количество** |
| 1 | Скамья для жима лежа | 2 |
| 2 | Магнитный велотренажер | 1 |
| 3 | Силовая рама. | 1 |
| 4 | Тренажер «Бабочка» | 1 |
| 5 | Скамья для пресса (атлетические брусья) | 1 |
| 6 | Наклонная скамья | 1 |
| 7 | Складная тяжелоатлетическая скамья | 1 |
| 8 | Блочный тренажер «Кроссовер» (Блок-рама) | 1 |
| 9 | Тренажер для прокачки мышц ног | 1 |
| 10 | Беговая дорожка | 1 |
| 11 | Скамья для гиперэкстензий | 1 |
| 12 | Универсальный Т-тренажер | 1 |
| 13 | Т-тренажер | 1 |
| 14 | Элиптический тренажер | 1 |
| 15 | Магнитная беговая дорожка | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027