

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.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Ю.В. Кьшчина
Приказ № 402 от 31.08.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 216 часов

Авторы – составители:
Дмитриев Константин Вячеславович,
педагог дополнительного образования;
Петров Дмитрий Николаевич,
педагог дополнительного образования.

г. Тавда, 2026 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье» разработана в соответствии: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»; Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 г. № 582-д; Приказом 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»; Уставом МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье» соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на изучение различных аспектов спортивно-оздоровительной деятельности, необходимой как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни.

Программа «Силовое троеборье» дает возможность обучать детей основам физической подготовки в силовом троеборье, а также творческому мышлению в тренировочном процессе.

Актуальность программы.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной активности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков.

Занятия пауэрлифтингом способствуют двигательной активности у обучающихся моторных способностей, больших возможностей в развитии

двигательных качеств, приросту основных силовых способностей, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: решительность, настойчивость, ответственность, коллективизм, целеустремлённость.

Программа «Силовое троеборье» позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, способствует формированию стойкого интереса подростков к деятельности в области физической культуры и спорта

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня.

Данная программа позволяет более широко изучить обучающимся тему пауэрлифтинга с учетом современных материалов и исследований, применяя новые методы тренинга.

Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма, а так же воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину

С целью формирования адекватной самооценки, умения договариваться друг с другом, обосновывать свое мнение и суждение программа предусматривает участие юных спортсменов в обсуждении процесса и совместном анализе результатов деятельности, как группы, так и каждого в отдельности.

Уровень программы: «Стартовый уровень» позволяет овладеть навыками начальной подготовки обучающихся в области силового троеборья, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Данный уровень направлен на формирование начальных знаний в области силового троеборья. Позволяет ознакомить обучающихся с историей пауэрлифтинга, выдающимися достижениями спортсменов, самоконтролем на занятии, личной гигиеной, основами общей и специальной физической подготовкой.

Адресат общеразвивающей программы: подростки 14-17 лет.

В подростковом возрасте юноши 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. Приобретая самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это период стабилизации личности.

Основная задача педагога дополнительного образования в работе с подростками этого возраста сводится к решению противоречия между готовностью их к полноценной социальной жизни и недопущением отставания от жизни содержания и организации их образовательной

деятельности в объединении (организовать коллективный труд подростков, но при этом сохранить индивидуальность каждого).

Наполняемость группы.

Число детей, одновременно находящихся в группе: 12-15 человек.

Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Объём и срок освоения программы:

Объём освоения 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 -4 часа.

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 группах),
- 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 общеразвивающей программы: участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – раскрытие и развитие спортивного и личностного потенциала подростка посредством овладения основами пауэрлифтинга.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать двигательные навыки учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдать последовательность, непрерывность и постепенность в обучении;
- приобретать теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- повышать уровень функциональной подготовленности учащихся.
- развивать мотивационную сферу учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобретать учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
- развивать коммуникабельность, креативность, мобильность, умение работать в коллективе;
- воспитывать спортивные черты характера: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброту, упорство в достижении цели.

1.3. Планируемые результаты

В результате реализации программы предполагается овладение основными знаниями по общей и специальной физической подготовке в области силового троеборья. Обучающиеся будут знать историю пауэрлифтинга, известных мировых атлетов в данном виде спорта, способы самоконтроля, средствам личной гигиены, техники безопасности при работе со спортивными снарядами. Приобретут знания и навыки тренировки в тренажерном зале.

Предметные:

В ходе освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю пауэрлифтинга,
- технику безопасности,

- правила поведения в зале,
- режим питания,
- питьевой режим,
- врачебный контроль.

В ходе освоения программы обучающиеся *будут уметь*:

- технически правильно выполнять упражнения пауэрлифтинга;
- выполнять рекомендации педагога по ОФП.

Личностные результаты:

- осознанное отношение к занятиям пауэрлифтингом как средству саморазвития и применения приобретённых знаний в повседневной жизни.
- развитие личностных качеств в достижении поставленных задач, умения доводить начатое дело до конца;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;
- осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своих занятий;
- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием;
- умение сотрудничать при работе в группе.

1.4. Содержание общеразвивающей программы **Учебный (тематический) план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Пауэрлифтинг - силовое троеборье.	2	2	-	Беседа
3	Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, Анкетирование
4	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка	124	2	122	Контрольное занятие
5.1	Техника безопасности во время выполнения упражнений. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Растяжка	2	2	2	Опрос
5.2	Введение в общую физическую подготовку	4	-	4	Педагогическое наблюдение

5.3	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.4	Общая физическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.5	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.7	Упражнения для мышц шеи и торса	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.8	Упражнения для мышц брюшного пресса	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.9	Упражнения для мышц спины	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.10	Упражнения для мышц ног	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.11	Упражнения с собственным весом тела	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.12	Упражнения на отстающие мышечные группы	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5.13	Подготовка к сдаче норм ОФП	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.14	Экскурсия в спортивный комплекс «Атлант».	2	-	2	Беседа
6	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Соревнования
6.1	Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.	2	2	-	Опрос
6.2	Комплексы упражнений для развития силы	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6.3	Комплексы упражнений для развития гибкости	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6.4	Комплексы упражнений для развития выносливости.	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6.5	Вспомогательные упражнения	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6.6	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
7	Соревновательные упражнения. Соревнования.	30	2	28	Соревнования
7.1	Соревнования в группе по специальной физической подготовке	2	-	2	Соревнования
7.2	Основы предсоревновательной подготовки.	2	2	-	Опрос

7.3	Соревновательные упражнения: приседания.	8	-	8	Контрольное занятие
7.4	Соревновательные упражнения: жим лёжа	8	-	8	Контрольное занятие
7.5	Соревновательные упражнения: становая тяга	8	-	8	Контрольное занятие
8	Итоговое занятие.	2	2	-	Анализ достижений
Итого		216	14	202	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в тренажёрном зале. Вводный инструктаж по пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в ЦТР и ГО «Гармония». Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений спортсменов тренажерного зала

Тема 2. Пауэрлифтинг- силовое троеборье.

Теория: Что такое «пауэрлифтинг»? История образования пауэрлифтинга. Знаменитые спортсмены прошлого и современности. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом, в Тавдинском городском округе. Права и обязанности спортсмена. Видео-викторина.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания, восстановления, питьевой режим. Гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек. Запрещённые вещества в спорте и их опасность для здоровья.

Практика: Пульсометрия. Замеры давления, заполнение анкеты «О здоровом образе жизни».

Тема 4. Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Теория: Спецификация тренажёров и снарядов. Назначение и особенности использования тренажёров и снарядов.

Практика: Устройство и настройка тренажёров и снарядов.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

5.1. Значение общей физической подготовки.

Теория: Значение общей физической подготовки. Техника безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Заминка. Растяжка

5.2. Введение в общую физическую подготовку.

Практика: Выполнение основных упражнений общей физической подготовки.

5.3. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

5.4 Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.

5.5. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

5.6. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания)

5.7. Упражнения для мышц шеи и торса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц шеи и торса (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем).

5.8. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса (скручивания, кранчи и подъёмы ног).

5.9. Упражнения для мышц спины.

Практика: Выполнение упражнений для мышц спины (тяги, наклоны и прогибы).

5.10. Упражнения для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады).

5.11. Упражнения с собственным весом тела.

Практика: Выполнение упражнений с собственным весом тела.

5.12. Упражнения на отстающие мышечные группы.

Практика: Выполнение упражнений на отстающие мышечные группы.

5.13. Подготовка к сдаче норм ОФП.

Практика: Выполнение упражнений для сдачи нормативов по общей физической подготовке.

5.14. Экскурсия в спортивный комплекс «Атлант».

Практика: Поездка на ознакомительную экскурсию в спортивный комплекс «Атлант».

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

6.1. Значение специальной физической подготовки.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.

6.2. Комплексы упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития силы.

6.3. Комплексы упражнений для развития гибкости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.

6.4. Комплексы упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости.

6.5. Вспомогательные упражнения.

Практика: Выполнение вспомогательных упражнений в силовом троеборье.

6.6. Специальная физическая подготовка.

Практика: Совершенствование специальной физической подготовки.

Тема 7. Соревновательные упражнения. Соревнования.

7.1. Соревнования в группе по специальной физической подготовке

Практика: Соревнования в группе по специальной физической подготовке

7.2. Основы предсоревновательной подготовки.

Теория: Изучение основ предсоревновательной подготовки.

7.3. Соревновательные упражнения: приседания.

Практика: Совершенствование техники приседаний.

7.4. Соревновательные упражнения: жим лёжа.

Практика: Совершенствование техники жима лёжа.

7.5. Соревновательные упражнения: становая тяга.

Практика: Совершенствование техники становой тяги.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Анализ достижений.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации общеразвивающей программы - материально-техническое обеспечение:

Необходимые тренажеры, оборудование и мебель

№	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
37	Гантели разборные 50 кг.	2
38	Стойка под грифы	1
39	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	Эллиптический тренажер	1
15	Магнитная беговая дорожка	1
№	Мебель	Количество
1	Стол письменный	1
2	Стулья	3
3	Скамейки	7

- информационное обеспечение:

интернет источники

1. <http://www.powerlifting-russia.ru/> - Сайт Национальной ассоциации пауэрлифтинга России.
2. <http://wtrpf.pro/> -Сайт Всемирной безэкипировочной федерации пауэрлифтинга.
3. <https://www.gto.ru/norms> - Сайт Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
4. <https://zhimlezha.ru/programmy-pauerlifting.php> - Силовые программы по пауэрлифтингу.
5. <https://fit4power.ru/> - Портал по тренировкам.
6. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
7. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
8. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
9. <http://www.eLIBRARY.ru> – Научная электронная библиотека.
10. <http://www.pedlib.ru> – Педагогическая библиотека.
11. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

- методические материалы:

Звукоматериалы:

- Гимн Российской Федерации.

- Музыка для расслабления и медитации.
- Музыка для тренировок. Музыка для соревнований.

Видеоматериалы:

- Базовая техника выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга.
- История возникновения пауэрлифтинга.
- Выступления известных российских и зарубежных атлетов (записи соревнований).
- Видеозаписи соревнований по силовым видам спорта.
- Видео руководство «Построение тренировок в пауэрлифтинге».
- Общая физическая подготовка в пауэрлифтинге.
- Специальная физическая подготовка в пауэрлифтинге.
- Видеоролики объединения «Пауэрлифтинг – силовое троеборье»:
 - ✓ «Мы выбираем спорт», автор Дмитриев К.В., руководитель объединения «Пауэрлифтинг-силовое троеборье».
 - ✓ «Мои секреты здорового образа жизни», автор Заглодин Евгений, учащийся объединения «Пауэрлифтинг - силовое троеборье».

Стендовый материал

- Стенд с фотографиями с соревнований «Наши достижения».
- Информационный стенд с разрядными нормативами.
- Информационный стенд «Уголок безопасности».
- Стенд «Техника выполнения упражнений».

Дидактические материалы:

- Мониторинг физического развития.
- Сценарный материал по воспитательной работе.
- Общие тренировочные программы.
- Индивидуальные тренировочные дневники.
- Карточки личных достижений учащихся.
- Тесты: «Все о соревнованиях», «Пауэрлифтинг-силовое троеборье»
- Анкета «Здоровый образ жизни», «Я и мое здоровье».

Методические рекомендации (автор - Дмитриев К.В., руководитель объединения «Пауэрлифтинг - силовое троеборье»):

- ✓ Развитие подростка на занятиях в тренажёрном зале, 2014 г.
- ✓ «Особенности построения тренировочного процесса в тренажёрном зале для женщин», 2016 г.
- ✓ «Особенности построения тренировочного процесса на занятиях в тренажёрном зале», 2017 г.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

- *словесные методы*: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- *наглядные методы*: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений), использование наглядных пособий (схемы, видео), имитация

(подражание), тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)

- *практические методы*: повторение упражнений без изменений, с изменениями, тестирование, тренировка, игры, соревнования.

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации соревнований и мероприятий воспитательного характера. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

ИКТ - технологии (Информационно-коммуникационные технологии) используются:

- как источник информации: история пауэрлифтинга, правила, текущие новости с сайта Федерации пауэрлифтинга;
- для самостоятельной работы учащихся при создании индивидуального комплекса тренировок;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий: беседы, образцы выполнения упражнений силового троеборья, видео выступления для анализа, тесты и т. п.
- для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

Технология «Портфолио» используется как один из способов фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений учащегося. Формируется совместно с учащимся в период его обучения.

В случае ограничительных мер возможно применение *дистанционных технологий*. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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

Промежуточный контроль (аттестация) 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 (аттестация) 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 «Силовое троеборье» 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).

Контрольно - измерительные материалы:

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.	9	Воздействуют ли на вас в семье с целью формирования привычки к здоровому образу жизни? • Да. • Нет.
2	Используете ли полученные знания в своей жизни? • Да. • Нет. • Иногда.	10	Занимаетесь ли Вы закаливанием? • Да. • Нет.
3	Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?	11	Играете ли в подвижные игры вместе? • Да.

	• Да. • Нет. • Иногда.		• Нет. • Иногда.
4	Делают ли в вашей семье утреннюю гимнастику? • Да. • Нет. • Иногда.	12	Считаете ли Вы сами себя здоровым человеком? • Да. • Нет. • Затрудняюсь ответить.
5	Есть ли у членов вашей семьи вредные привычки? • Да. • Нет.	13	Считаете ли Вы, что болеете чаще других детей? • 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.	14	Каковы причины заболеваний Вашего организма? • Недостаточное физическое воспитание в школе. • Недостаточное физическое воспитание в семье. • Наследственность. • Предрасположенность к простудным и другим заболеваниям.
7	Как воздействует на вас психологический климат в семье? • Положительно. • Отрицательно. • Не обращали внимания.	15	Ваши предложения, как приучать всех членов семьи вести здоровый образ жизни _____
8	Что вы считаете здоровым образом жизни? _____		

Тест «Пауэрлифтинг - силовое троеборье»

Отметьте правильный ответ

1	Какое второе название имеет пауэрлифтинг <i>А) Силовое двоеборье</i> <u><i>Б) Силовое троеборье</i></u> <i>В) Силовое одноборье</i> <i>Г) Силовой кач</i>	6	Сколько существует соревновательных техник выполнения становой тяги <i>А) Одна</i> <u><i>Б) Две</i></u> <i>В) Три</i> <i>Г) Четыре</i>
2	Как переводится «Пауэрлифтинг» <i>А) Силовое опускание</i> <i>Б) Силовое сопротивление</i> <u><i>В) Силовой подъём</i></u> <i>Г) Силовое вытягивание</i>	7	Сколько стандартная длина штанги в пауэрлифтинге <i>А) 1,5 м</i> <i>Б) 2,0 м</i> <u><i>В) 2,2 м</i></u> <i>Г) 2,5 м</i>
3	Назовите страну, которая ввела такой вид спорта, как пауэрлифтинг <i>А) Россия</i> <i>Б) Великобритания</i> <i>В) Канада</i> <u><i>Г) США</i></u>	8	Разрешенный максимальный соревновательный хват на жиме штанги лёжа <u><i>А) 81 см</i></u> <i>Б) 77 см</i> <i>В) 65 см</i> <i>Г) 91 см</i>
4	Приседания в пауэрлифтинге выполняются со штангой..... <u><i>А) На спине</i></u>	9	Обязательная форма одежды на соревнованиях по пауэрлифтингу <i>А) Носки, футболка, шорты</i>

	<i>Б) На груди</i> <i>В) На вытянутых руках</i> <i>Г) На полу</i>		<i>Б) Штаны, кофта, кроссовки</i> <i>В) Спортивный костюм, спортивная, обувь</i> <i>Г) Трико-борцовка, гетры, футболка, спортивная обувь</i>
5	Жим штанги лёжа выполняется ... <i>А) На стуле Б) На полу</i> <i>В) На скамье Г) На шаре</i>		

Результаты отслеживания определяются по трем уровням:

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

Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(По результатам сдачи контрольных нормативов определяется уровень физического развития спортсмена: низкий, средний, высокий).

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
2	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
3	Поднимание туловища из положения	30	36	47	25	30	40

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	---	--	--	--	--	--	--

Бронзовый знак – низкий уровень.
Серебряный знак – средний уровень.
Золотой знак – высокий уровень.

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

Бронзовый знак – низкий уровень.

Серебряный знак – средний уровень.
Золотой знак – высокий уровень.

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 Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/407575052/> (дата обращения: 03.08.2026).
14. 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/cf5115a84afeaces3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 03.08.2026).

Литература для педагога:

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее 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 молодежи, 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. Дворкин 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 учащихся (родителям):

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

Календарный учебный график

Программа: **Силовое троеборье**

Год обучения: первый (стартовый уровень)

Количество часов в год: 216 часа: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Место проведения занятий: МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» (ул. Ленина, 71) тренажерный зал.

№ занятия	Дата (число, месяц)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
				Вводное занятие	
Занятие № 1		инструктаж практическое занятие		Правила поведения в тренажёрном зале. Вводный инструктаж по пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в ЦТР и ГО «Гармония». Требования к форме одежды. Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений спортсменов тренажерного зала	беседа
				Пауэрлифтинг – силовое троеборье	
Занятие № 2		Беседа		Что такое «пауэрлифтинг»? История образования пауэрлифтинга. Знаменитые спортсмены прошлого и современности. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом, в Тавдинском городском округе. Права и обязанности спортсмена.	беседа
				Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.	-
Занятие № 3		практическое занятие		Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания, восстановления, питьевой режим. Гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек. Запрещённые вещества в спорте и их опасность для здоровья. Пульсометрия. Замеры давления, заполнение анкеты о здоровом образе жизни.	педагогическое наблюдение, анкетирование
				Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	
Занятие № 4		беседа практическое занятие		Спецификация тренажёров и снарядов. Назначение и особенности использования тренажёров и снарядов. Устройство и настройка тренажёров и снарядов.	педагогическое наблюдение
				Общая физическая подготовка.	
Занятие № 5		Инструктаж		Техника безопасности во время выполнения упражнений. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Растяжка	опрос
Занятие № 6 – 7		практическое занятие		Практика: Введение в общую физическую подготовку.	педагогическое наблюдение
Занятие № 8 – 9		практическое занятие		Сдача контрольных нормативов	сдача контрольных нормативов
Занятие		практическое		Общая физическая подготовка	педагогическое

№ 10 - 15		занятие			наблюдение
Занятие № 16 – 21		практическое занятие		Общеразвивающие упражнения.	педагогическое наблюдение
Занятие № 22 - 27		практическое занятие		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания).	педагогическое наблюдение
Занятие № 28- 33		практическое занятие		Упражнения для мышц шеи и торса (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем).	педагогическое наблюдение
Занятие № 34 - 39		практическое занятие		Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъёмы НОГ).	педагогическое наблюдение
Занятие № 40 - 45		практическое занятие		Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы).	педагогическое наблюдение
Занятие № 46 - 51		практическое занятие		Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады).	педагогическое наблюдение
Занятие № 52 - 57		практическое занятие		Упражнения с собственным весом тела	педагогическое наблюдение
Занятие № 58 - 63		практическое занятие		Упражнения на отстающие мышечные группы	педагогическое наблюдение
Занятие № 64 - 65		практическое занятие		Подготовка к сдаче норм ОФП	педагогическое наблюдение
Занятие № 66		Экскурсия		Экскурсия в спортивный комплекс «Атлант»	беседа
				Специальная физическая подготовка.	
Занятие № 67		Беседа		Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.	опрос
Занятие № 68 - 72		практическое занятие		Комплексы упражнений для развития силы	педагогическое наблюдение
Занятие № 73 - 77		практическое занятие		Комплексы упражнений для развития гибкости.	педагогическое наблюдение
Занятие № 78 - 82		практическое занятие		Комплексы упражнений для развития выносливости.	педагогическое наблюдение
Занятие № 83 - 87		практическое занятие		Вспомогательные упражнения	педагогическое наблюдение
Занятие № 88 - 92		практическое занятие		Специальная физическая подготовка	педагогическое наблюдение
				Соревновательные упражнения. Соревнования	

Занятие № 93		Соревнования		Соревнования в группе по специальной физической подготовке	соревнования
Занятие № 94		Беседа		Основы предсоревновательной подготовки	опрос
Занятие № 95 - 98		практическое занятие		Соревновательные упражнения: приседания.	контрольное занятие
Занятие № 99 - 102		практическое занятие		Соревновательные упражнения: жим лёжа.	контрольное занятие
Занятие № 103–107		практическое занятие		Соревновательные упражнения: становая тяга.	контрольное занятие
				Итоговое занятие	
Занятие № 108		Беседа		Подведение итогов работы за учебный год	анализ достижений

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027