

**Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол *н 1*
от 21.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»
№ *64* документов от 21.08. 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«Пауэрлифтинг»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 12-18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Пикатов А.Д.

г. Богородск Нижегородская область

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Организационно-педагогические условия.....	4
2.1. Формы аттестации.....	7
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Календарный учебный график годового цикла подготовки.....	9
III. Рабочая программа.....	11
3.1. Теоретическая подготовка.....	11
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	12
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	14
3.4. Техническая подготовка.....	14
3.5. Тактическая подготовка.....	14
IV. Оценочные и методические материалы.....	17
4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.....	17
4.2. Тестовые задания по теоретической подготовке.....	17
V. Перечень информационного обеспечения.....	18

I. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг- массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Десятки тысяч людей участвуют в соревнованиях мирового уровня, сотни тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом, атлетической гимнастикой и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу, (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ №329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Программа по своей направленности является физкультурно-оздоровительной. Обучающиеся по программам овладевают силовыми упражнениями, изучают базовые движения со штангой и упражнения направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата . Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недель.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, определить перспективных обучающихся для последующего перевода на обучение по базовому уровню сложности.

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению пауэрлифтингу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют

эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники пауэрлифтинга.

Основными направлениями обучения по программе являются:

1. Максимальное привлечение детей к систематическим занятиям пауэрлифтингом ;
2. Повышение уровня физической подготовленности ребёнка;
3. Обучить элементарным движениям со штангой ;
4. Повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Задачи программы:

1. Создание условий для личностного развития обучающегося.
2. Развитие мотивации юного пауэрлифтера к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия обучающегося.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.

Режим образовательного процесса

Год обучения	Режим тренировочной работы обучающимися	Кол-во занятий в неделю	Наполняемость в учебных группах (чел.)
1 год обучения	4 - 6 часов	3	15-30
2 год обучения	6 часов	3	15-30
3 год обучения	6 часов	3	15-30

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Многолетнее обучение пауэрлифтеров всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени целостный метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием целостного метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К целостной форме относят подготовительные упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные упражнения включают: простые, сложные. Упражнения, выполняемые в целостной форме - использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед обучающимися задач.

Характерная особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в тренировочном процессе одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность тренировочного характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Перед тем как выбрать определенное упражнение, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой оно оказывает содействие, учитывая уровень физической подготовки и развитие. При отборе упражнений надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности того или другого упражнения, учитывается сложность и нагрузка.

Занятия пауэрлифтингом содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Оснащение образовательного процесса:

-инструкции по технике безопасности на занятиях;

-методическая литература по виду спорта пауэрлифтинг;

-учебные фильмы и другие видеоматериалы о пауэрлифтинге, лучших спортсменах и достижениях;

-оценочные материалы и контрольные нормативы.

Перечень помещений для образовательного процесса:

-тренажерный зал;

- универсальный зал.

Формы работы:

-групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций и т.д.) – универсальный зал;

-групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы

для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

-индивидуальные занятия;

-тестирование.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования в тренажерном зале. Причем участников разделить на небольшие группы по четыре человека. В итоге каждый участник займет призовое место в своей группе.

Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники пауэрлифтинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные тактические действия .

Для успешного освоения индивидуальны тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть техникой. При этом начинать надо с простых упражнений . Правильное выполнение- это путь к успеху., Не Неумение сводит на нет любые тактические построения.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности пауэрлифтеров, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

Материально-технические условия

Для обучения пауэрлифтингу, нацеленного на достижение максимально возможного результата необходимо использовать ноутбук для проведения теоретических занятий (электронные носители) и тренажерный зал с перечнем оборудования:

- спортивный инвентарь:
- штанги
- скамья
- блины для штанги и замки
- грифы
- гантели
- силовые тренажеры
- гимнастические коврики
- перекладина, брусья
- учебно-методическая литература по пауэрлифтингу.

2.1. Формы аттестации

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет педагогу анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс обучения.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в подходах;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике пауэрлифтинга должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2.Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3.Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

2.2. Учебный план для обучающихся с нагрузкой 6 часов в неделю

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	Итог
Теоретическая подготовка	15	15	15	45
Общая физическая подготовка (ОФП)	148	148	148	444
Специальная физическая подготовка (СФП)	29	29	29	87
Техническая подготовка	42	42	42	126
Тактическая подготовка	16	16	16	48
Контрольные испытания	2	2	2	6
Всего часов	252	252	252	756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление календарного учебного графика на годичный цикл подготовки теннисистов с расчетом на 42 недели занятий.

2.3. Календарный учебный график годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенностью программы является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем

по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для обучающихся в часах (занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа)

Виды Подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Июнь	Июль
ОФП	148	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	6
СФП	29	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	-
Техническая	42	4	7	6	5	2	4	5	5	-	4	-
Тактическая	16	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	-
Теоретическая	15	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
ВСЕГО:	252	24	28	26	26	20	24	26	26	22	24	6

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в тренажерном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники работы со штангой и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в тренажерном зале.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов специальной подготовки, направленных на развитие и укрепление мышечного корсета туловища

III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего пауэрлифтера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов	
			1 г.о. с нагрузкой 3 часа	1,2,3 г.о. с нагрузкой 6 часов
	Техника безопасности	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.		
	История пауэрлифтинга	История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Выдающиеся пауэрлифтеры прошлого и настоящего.		
	Места занятия пауэрлифтингом, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по пауэрлифтингу. Терминология и судейская практика в пауэрлифтинге.		
	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.		

Выдающиеся советские и российские спортсмены			
Закаливание организма			
Всего			

3.2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

- разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

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.

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.

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.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Приседание.

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа.

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тяга.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно -

мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание.

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; жиме ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа.

Жим лежа 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, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга.

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки (контрольно-переводные нормативы)

Контрольные упражнения (тесты)	Общеразвивающий этап	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Челночный бег 3х10 м	Не более 9 с	Не более 10,5
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9	Не менее 5
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 7 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 130	Не менее 125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
3. Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Абзалов, Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 - х классов [Текст]: / Р.А. Абзалов/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4.
6. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2014.
7. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 8 (42).
8. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - №9 (55).
9. Гузь С.М., Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 12 (58).
10. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка юных атлетов [Текст]: метод. Рекомендации для студ. ф-тов физ. воспитания / Л.С. Дворкин, Н.И. Младинов. - Екатеринбург: УГУ, 2017

11. Кутепов М. Е. , Кузин В. В. «Национальное законодательство о физической культуре и спорте. Том 2. Подзаконные акты о физической культуре и спорте» .Федеральный Закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г № 329[Текст]: / М. Е. Кутепов, В. В. Кузин / Национальное законодательство о физической культуре и спорте. Том 2. Подзаконные акты о физической культуре и спорте.- 2007/ СпортАкадемПресс /

12. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2015.