

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детская юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

«30» 08 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

« » 20 г.

/Коржавин О.Н./



**Дополнительная общеразвивающая программа по циклическим, скоростно –
силовым видам спорта (Пауэрлифтинг)**

срок реализации до 6 лет

Разработчики:

- тренер-преподаватель Константинова Кристина Анатольевна
- тренер-преподаватель Скуматов Николай Анатольевич
- тренер-преподаватель Тарасов Леонид Юрьевич

Куйтун

2023

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Основные задачи и содержание Программы	6
1.2. Условия реализации Программы	7
1.2.1. Прием на обучение и срок освоения Программы	7
1.2.2. Организация занятий по Программе	7
1.2.3. Зачисление на этап начальной подготовки	7
1.2.4. Реализация Программы.....	8
1.3. Результат освоения Программы.....	9
1.3.1. В области теории и методики физической культуры и спорта.....	9
1.3.2. В области общей и специальной физической подготовки.....	10
1.3.3. В области избранного вида спорта.....	10
1.3.4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр.....	11
1.4. Оценка качества образования по Программе.....	11
2. Учебный план.....	11
3. Методическая часть.....	20
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	20
3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.....	21
3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»...21	
3.2.2. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».....26	
3.2.3. Предметная область «Избранный вид спорта – пауэрлифтинг».....28	
3.2.4. Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры».....34	
3.2.6. Предметная область «Самостоятельная работа».....36	
3.3. Основные формы организации образовательного процесса.....36	
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....38	
3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....40	
4. Система контроля и зачётные требования.....41	
4.1. Примерный перечень оценочных средств обучающихся.....41	
4.2. Промежуточная аттестация.....42	
4.3. Итоговая аттестация.....42	
4.4. Контрольные упражнения и нормативы на 1 этапе.....43	
4.5. Контрольные упражнения и нормативы на промежуточном этапе.....43	

4.6. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы.....	44
4.7. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	44
4.8. Требования к результатам освоения Программы.....	49
5. Перечень информационного обеспечения.....	50
5.1. Список литературы.....	50
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики спорта.....	51
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....	51
Приложение.....	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые (далее - **Программа**) определяет содержание и организацию образовательного процесса. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые виды спорта при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020);
- Приказ Минпросвещения России от 02.11.2022 N 912 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказа Минспорта России от 09 ноября 2022 года N 962 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые направлена по реализацию программ по видам спорта: пауэрлифтинг.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов циклические, скоростно-силовые;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Основные задачи и содержание Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые, в том числе:

- большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств;

1.2. Условия реализации Программы.

1.2.1. Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе, осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением

самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет до 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 6 лет.

1.2.2. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет.
- тренировочный этап – до 4 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.2.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься циклическими, скоростно-силовыми видами спорта, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта циклические, скоростно-силовые, утвержденном приказом Учреждения.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные программой, представлены в таблице.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этап	Период (в годах)	Минимальный возраст обучающихся	наполняемость групп (человек)
этап начальной подготовки	2	10	10

тренировочный этап	4	12	6
-----------------------	---	----	---

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.3. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися

знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.3.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.3.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.3.3. В области избранного вида спорта

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.3.4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.4. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися программы, завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме и прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана.

Для обучающихся осваивающих программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением о «**Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта ПАУЭРЛИФТИНГ**», утвержденном приказом учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим, скоростно-силовым видам спорта (пауэрлифтинг), утвержденная приказом учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 6 лет, который является её неотъемлемой частью и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Примерные объемы образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в таблице.

Соотношение объемов по предметным областям учебного плана

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	От 5-10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	От 30-35 %
3	Избранный вид спорта	не менее 45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	От 5-15 %
5.	Самостоятельная работа	до10%

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблицах.

Соотношение объёмов тренировочного процесса

по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

пауэрлифтинг

Разделы Спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап	Тренировочный

	начальной подготовки		этап	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Общая физическая подготовка %	35-55	30-50	25-35	20-25
Специальная физическая подготовка %	25-40	30-45	35-50	40-55
Технико-тактическая подготовка %	5-7	5-7	10-13	10-13
Теоретическая подготовка %	15-17	13-15	10-15	10-15
Участие в соревнованиях %	-	2-5	5-7	5-10

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
пауэрлифтинг

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1
Главные	-			1

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В целях реализации программы учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее 42 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 рабочих недель и 6 недель работы, по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Расписание занятий в рамках программы составляется учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики программы, особенностей избранного вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы предпрофессионального дополнительного образования
по циклическим, скоростно-силовым видам спорта
(пауэрлифтинг)

Утверждаю

Руководитель ОУ

ФИО _____ (подпись)

" ____ " _____ 20 ____ г.

МП

Нормативный срок обучения – 6 лет

Индекс предметных областей, разделов спортивной подготовки	Наименование частей, предметных областей по ФГТ, разделов спортивной подготовки в избранном виде спорта	Соотношение объемов образовательного и тренировочного процесса в соответствии с ФГТ и учетом ФГССП	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия (в часах)			Форма контроля		Распределение по годам обучения					
				Трудоёмкость в часах	Групповые занятия	Индивидуальные занятия	Промежуточная (Зачеты)	Итоговый Экзамен	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
									1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Структура и объем								Количество рабочих недель в учебном году					

	образовательной программы								Не менее 42	Не менее 42	Не менее 42	Не менее 42	Не менее 42	Не менее 42
									Количество часов в неделю					
									6	6	9	12	15	18
0.00	Предметные области		1949						126	186	249	249	375	375
ПО.01.	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5 % до 10%		X					16	21	29	29	45	47
ПО.02.	Общая и специальная физическая подготовка	от 30% до 35%		X					93	140	187	187	281	281
ПО.03.	Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15%		X					16	23	31	31	47	47
ПО.04.	Самостоятельная работа обучающихся	до 10%	390			X			31	47	62	62	94	94
Количество зачетов, экзаменов по предметным областям:							9	1	-	2	2	2	2	1/1
ПО.05.	Избранный вид спорта- Пауэрлифтинг	Не менее 45%	1951						155	235	313	313	467	467
ПО.05.00.	Разделы спортивной подготовки								Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (% \ минимальный часов)					
ПО.05.01	Общая физическая подготовка			X					35-55%	30-50%	25-35%	25-35%	20-25%	20-25%
									64	88	74	74	93	93

ПО.05.02	Специальная физическая подготовка				X			25-40%	30-45%	35-50%	35-50%	40-55%	40-55%
								81	133	222	222	219	219
ПО.05.03.	Технико – тактическая подготовка				X			5-7 %	5-7%	10-13%	10-13%	10-13%	10-13%
								7	9	8	8	61	61
ПО.05.04	Теоретическая подготовка				X			15-17%	13-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
												47	47
ПО.05.05	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				X			-	2-5 %	5-7 %	5-7 %	5-10 %	5-10 %
								-	5	9	9	47	47
Количество зачетов по ОФП и СФП в соответствии ФССП:						12	-	2	2	2	2	2	2
Всего аудиторная нагрузка						3510		281	421	562	562	842	842
Всего максимальная нагрузка			3900					312	468	624	624	936	936
Всего количество зачетов, экзаменов:						21	1						
А.06.00.	Аттестация												
ПА.06.01.	Промежуточная (ЗАЧЕТ)		21					2	4	4	4	4	3
ИА.06.02.	Итоговая аттестация (ЭКЗАМЕН)		1										1

Примечание к учебному плану

1) В общей трудоемкости образовательной программы (далее – ОП) предлагается максимальное количество часов (с учетом объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг). При формировании учебного плана образовательная часть в отношении количества часов, сроков реализации предметов и количества часов остается неизменной в соответствии с ФГТ, самостоятельная работа обучающихся реализуется по индивидуальным планам, которые разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно. При формировании индивидуальных планов, а также при введении в данный раздел индивидуальных занятий необходимо учитывать исторические, национальные и региональные традиции подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

2) В колонках 8 и 9 цифрой указываются формы контроля за весь период обучения, в которых проводится промежуточная аттестация обучающихся. Форму проведения промежуточной аттестации в виде зачетов в конце года (этапа подготовки), а также время их проведения в течение полугодия ОУ устанавливает самостоятельно в счет аудиторного времени, предусмотренного на предметную область. В случае окончания изучения предметной области формой промежуточной аттестации в виде контрольного урока обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ОУ. По усмотрению ОУ оценки по предметным областям могут выставляться и по окончании четверти или полугодия.

3) В случае если по предметной области промежуточная аттестация проходит в форме спортивных соревнований, их можно приравнять к зачетам или контрольным урокам.

4) В данном примерном учебном плане ОУ предложен перечень предметных областей в Избранном виде спорта – пауэрлифтинг и возможность их реализации. ОУ может воспользоваться предложенным вариантом, выбрать другие виды спортивной подготовки или самостоятельно определить их распределение по этапам подготовки. Вариативную часть можно использовать и на учебные предметы, предусматривающие получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. В любом из выбранных вариантов каждый учебный предмет вариативной части должен заканчиваться установленной ОУ той или иной формой контроля (контрольным уроком, зачетом или экзаменом). Знаком «х» обозначена возможность реализации предлагаемых учебных предметов в той или иной форме занятий.

5) Объем максимальной нагрузки обучающихся должен быть не менее 42 недель в год. Недельная (аудиторной) нагрузка составляет –

<i>ГНП 1 год -6часов</i>	<i>ГНП 2год – 9часов</i>	<i>ТГ 1 год- 12часов</i>	<i>ТГ 2 год - 12часов</i>	<i>ТГ 3год- 18часов</i>	<i>ТГ 4 год- 18часов</i>
--------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------

6) Индивидуальные занятия проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным соревнованиям, зачетам, экзаменам, выступлениям и другим мероприятиям по усмотрению учебного заведения. Занятия могут проводиться рассредоточено или в счет времени отведенного

на СРО. В случае если самостоятельная работа обучающихся не использована, можно реализовать как методическую работу тренеров-преподавателей. СРО можно использовать как перед промежуточной экзаменационной аттестацией, так и после ее окончания с целью обеспечения самостоятельной работой обучающихся на период летних каникул.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям,

Этапам (периодам) подготовки в рамках Программы:

Этап начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	16	23
2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	140
3.	Избранный вид спорта	155	235
4	Другие виды спорта и подвижные игры	16	23
5	Самостоятельная работа	31	46

Тренировочный этап

№	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	36	36	52	52
2.	Общая и специальная физическая подготовка	218	218	312	312
3.	Избранный вид спорта	364	364	520	520
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	36	52	52
5	Самостоятельная работа	72	72	104	104

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной

последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов.

Учебным планом предусматриваются виды и формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими - образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- сдача контрольных нормативов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы

3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (2 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (2 года)
История развития избранного вида	Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и		

<p>спорта</p>	<p>развитие пауэрлифтинга как вида спорта.</p> <p>Паурлифтинг и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок. Первые чемпионы России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения и участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный спорт и его роль в развитии пауэрлифтинга.</p> <p>Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.</p> <p>Пауэрлифтинг в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.</p> <p>Международная и национальная федерации по пауэрлифтингу.</p> <p>Вовлечение широких масс молодежи в занятия избранным видом спорта спортом.</p> <p>Выдающиеся пауэрлифтеры, их победы и достижения.</p> <p>Задачи дальнейшего развития пауэрлифтинга в России.</p>
<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</p>	<p>Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.</p> <p>Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.</p> <p>Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.</p> <p>Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.</p> <p>Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.</p> <p>Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.</p> <p>Достижения российских спортсменов на крупнейших</p>

	<p>международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.</p> <p>Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.</p>
<p>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</p>	<p><i>Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:</i></p> <p>Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития.</p> <p>Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.</p> <p>Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.</p> <p>Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц – фактор, определяющий результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка атлета.</p> <p>Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.</p> <p>Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.</p> <p>Характер приложения усилий к штанге в начальный момент</p>

	<p>выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.</p> <p>Система «атлет – штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнения. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.</p> <p>Классические упражнения со штангой – присед, жим, становая тяга. Характеристика всех периодов и фаз движения.</p> <p>Основы техники выполнения упражнений. Сигнальные карточки, ошибки при выполнении упражнений.</p>
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Основные правила пауэрлифтинга. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.</p>
<p>Сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p><i>Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.</p> <p>Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.</p>
<p>Гигиенические знания, умения и навыки</p>	<p><i>Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:</i></p> <p>Понятие о гигиене. Личная гигиена атлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.</p>

	<p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).</p> <p>Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юных атлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.</p> <p>Режим юного атлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня для юного атлета.</p> <p>Весовой режим атлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от их возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.</p>
<p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</p>	<p>Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.</p>
<p>Основы спортивного питания</p>	<p>Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.</p>
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</p>	<p>Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.</p> <p>Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезанными дисками.</p> <p>Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки ля прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.</p> <p>Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного</p>

	инвентаря.
Требования техники безопасности при занятиях ИВС – пауэрлифтингом	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

3.2.2. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (2 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (2 года)
Овладение комплексов физических упражнений.	<p>Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие 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</p>		

	<p>наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини- батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.</p>
<p>Развитие основных физических качеств</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>

<p>Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)</p>	<p>Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового 13 троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.</p>
--	--

3.2.3. Предметная область «Избранный вид спорта – пауэрлифтинг».

Область избранного вида спорта – пауэрлифтинг включает в себя:

- овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.

3.2.4. Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры».

Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры» включает в себя:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;

— умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— навыки сохранения собственной физической формы.

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	<p>Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.</p>
Легкая атлетика	<p>Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.</p>
Акробатика	<p>Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	<p>Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой</p>

	нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и вверх) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку..

3.2.6. Предметная область «Самостоятельная работа»

При реализации дополнительных общеобразовательных программ ДЮСШ может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей). При реализации дополнительных общеобразовательных программ в ДЮСШ могут предусматриваться как аудиторные, так и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально и в соответствии с индивидуальными планами, как в течение учебного года так и в каникулярное время.

3.3. Основные формы организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется

повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- **подготовительной,**
- **основной**
- **заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для

успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Групповые тренировочные занятия состоят из трех частей:

- 1) подготовительной,
- 2) основной,
- 3) заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка

атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

— снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

— успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

— психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

— педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки до года – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года – 3 часов;
- на тренировочном этапе (базовая подготовка) – 3 часов;
- на тренировочном этапе (спортивная специализация) – 4,5 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий должна соответствовать стандарту спортивной подготовки:

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальный этап подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Примерный перечень оценочных средств обучающихся

(промежуточная аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория и методика ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого :	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

ШКАЛА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

4.2. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

4.3. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 6 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены :

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода в группы на тренировочном этап.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,0 с
	Бег 60 м	не более 8,0 с
Сила	Подъём ног к перекладине в висе на 100°	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	не менее 8 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 64 см
	Прыжок вверх с разбега	не менее 128 см
	Прыжок в длину с места	не менее 252 см
	Прыжок в длину с разбега	не менее 460 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	не менее 10 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 120 см

4.5. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам тренировочного этапа (базовой подготовки) и перевода обучающихся в группы тренировочного этапа (спортивной специализации)- промежуточная аттестация представлены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (базовой подготовки) и перевода на тренировочный этап (спортивной специализации)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	не менее 8 раз
	Поднимание туловища за 30 с	не менее 10 раз
	Подъём ног к перекладине в висе на 100°	не менее 10 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 12 с
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с	не менее 15 раз
	Прыжок в длину с места	не менее 135 см

4.6. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	не менее 8 раз
	Поднимание туловища за 30 с	не менее 30 раз
	Подъём ног к перекладине в висе на 100°	не менее 35 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 26 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта (для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства)	выполнено

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартом спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

4.7. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап;) обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания (см. приложение № 1) и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

Форма итоговой аттестации - экзамен.

Итоговая аттестация обучающихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Общая и специальная физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Избранный вид спорта

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных

разрядов и званий по избранному виду спорта.

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму.
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий;

Приобрести навык:

- анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

Знать:

- Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

Уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

4.8. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг принимается администрацией Учреждения на основании **представления** тренера-преподавателя по виду спорта.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена)

продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЗПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» № 2223-КЗ от 10.05.2011 г. (с изменениями и дополнениями от 9.07.2013 г.)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 г. № 730.

6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» от 07.12. 2015 года N 1121.

7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.

8. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

10. Приказ Министерства спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка спортсмена, профилактика травматизма в спорте, история пауэрлифтинга.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. [www. powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)
2. [www. wpc - wpo.ru](http://www.wpc - wpo.ru)
3. [www. rfwf.ru](http://www.rfwf.ru)
4. [www. plworld.ru](http://www.plworld.ru)
5. [www. powerlifter.ru](http://www.powerlifter.ru)
6. [www. powerlifting.by](http://www.powerlifting.by)

7. [www. forum. steelmuscle.ru](http://www.forum.steelmuscle.ru)
8. [www. atlet - club.ru](http://www.atlet-club.ru)
9. [www. thepowershop.net](http://www.thepowershop.net)
10. [http :// fatalenergy. com.ru](http://fatalenergy.com.ru)

Образец тестовых заданий

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательными-координационными способностями следует понимать

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- а) **урок физической культуры**
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- в) массовые спортивные и туристические мероприятия
- г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) подготовительный, соревновательный, переходный

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

а) в два этапа

б) три этапа

в) четыре этапа

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

б) аэробного характера

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

а) 90-100 уд/мин

б) 110-125 уд/мин

в) 130-150 уд/мин

г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа