

Отдел образования администрации «Звениговский муниципальный район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАУ ДО СОК «Жемчужина»
Протокол № 1
от 29.08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СОК «Жемчужина»
А.П. Столяров
Приказ №
от 29.08. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объём часов: 216
Разработчики программы: Назарова Г.А.
методист МАУ ДО СОК «Жемчужина»
Андрианов Р. М., тренер-преподаватель
Лазарев И. Р., тренер-преподаватель

г. Звенигово
2025 год

Нормативные и правовые акты по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Пауэрлифтинг» (далее - ДООП) проводится на основе следующих документов:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ-329);
7. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации";

18. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год.

19. Приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в Приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

20. Устав учреждения;

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – стартовый. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроем.

Новизна программы заключается в изучении вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 10 до 18 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг.

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-18 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 10-12 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 216 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 6 часов в неделю с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

Основные приемы работы педагога: демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

Задачи:

обучающие:

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- раскрытие понятий, терминов и определений;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- изучению правилам безопасности во время занятий;

развивающие:

- развитию общефизических и специальных качеств;
- развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и - коллективном взаимодействии;
- воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы**Пауэрлифтинг»*****Введение***

Теория: «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка***1.1. Тема «Ходьба»***

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической

стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом. *Практика:* Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим»

Практика: Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений, планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Планируемые результаты

По итогам обучения у учащихся:

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения вида спорта.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

обучающих:

–
формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

развивающих:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	64	2	62	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	24	0,5	23,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	26	0,5	25,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
II.	Раздел Специальная физическая подготовка	63	3	60	
2.1	Прыжки	10	0,5	9,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование упражнения	6	0,5	5,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	10	0,4	9,6	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.5	Подтягивания	10	0,4	9,6	Наблюдение
2.6	Равновесия	10	0,4	9,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	12	0,4	11,6	Наблюдение
III.	Раздел Основы техники	60	2	58	
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	7	0,5	16,5	Соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	11	0,5	20,5	Соревнования
3.3	Изучение «Французский жим»	12	1	21,0	Соревнования
IV.	Раздел Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское исследование
V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	15	1	14	Контрольные испытания

	Контрольные тесты	5,5	0,5	5	Оценка техники выполнения упражнения
	ИТОГО	216	10	206	

Календарный план-график на 2025-2026 учебный год

В МАУ ДО «СОК «Жемчужина» начало учебного года 1 сентября 2025 года, окончание учебного года 31 мая 2026 года.

Комплектование учебных групп по дополнительным общеразвивающим программам заканчивается 1 октября 2025 года.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУ ДО «СОК «Жемчужина»

Продолжительность занятий исчисляется:

для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам – в академических часах по 45 минут;

Продолжительность учебной недели – 6 дней (в зависимости от учебной нагрузки в соответствии с расписанием занятий).

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается:

на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2-х академических часов;

Сдача контрольных нормативов по общеобразовательным общеразвивающим программам – в конце учебного года в апреле/мае.

Занятия в периоды, совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации, проводятся в соответствии утвержденным расписанием.

Воспитательные мероприятия проводятся за рамками учебно-тренировочных занятий.

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства.

В	Выходные	01.09.2024 г
ПА	Промежуточная аттестация	14.10.2025 г.- 20.10.2025 г.; 14.04.2026 г. - 20.04.2026 г.
К	Каникулы	30.12.2025г. - 12.01.2026 г. 05.05.2026 г. - 11.05.2026 г.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность учебного года 36 недель.

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 137 кв.м. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Спортивный инвентарь и оборудование
для занятий пауэрлифтингом**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	штук
4.	Магнетица	штук
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
7.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
8.	Кушетка массажная	штук
9.	Маты гимнастические	штук
10.	Перекладина гимнастическая	штук
11.	Плнты для штангистов	пар
12.	Скамейка гимнастическая	штук
13.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
14.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
15.	Стенка гимнастическая	штук
16.	Стойки для приседания со штангой	штук
17.	Секундомер	штук
18.	Специализированные поручни	
19.	Тренажеры различной направленности	20

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель: Андрианов Роман Михайлович, мастер спорта по пауэрлифтингу, многократный чемпион Республики Марий Эл по пауэрлифтингу, имеющий высшее образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог прошел специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми. *Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Основные приемы работы педагога: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа,	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		спортивный инвентарь		
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение/тестирование
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

Список литературы

Для педагога

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Для учащихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Оценочные и диагностические материалы

							сдано	не сдано
		14 лет	15 лет	16лет	17 лет	18 лет		
Быстрота	Бег на 30 м	9,0	8,0	10	9,0	9,0	1	0
Координация	Челночный бег 3х10м	13с	9	15	11	11	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	-	-	-	-	-	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	-	1	-	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	-	-	2	5	5		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	3	7	3	6	6	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	3	-	-	-	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70	120	70	120	120	1	0

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
- 4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
- 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь

в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.