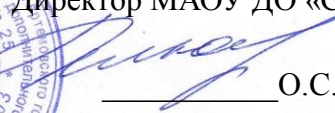


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол № 5
от «25» мая 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «СШ» №25

О.С. Хлюпин
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Новоселов Л.Н.– тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Название силовое

троеборье (пауэрлифтинг) связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В силовом троеборье (пауэрлифтинге), в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Занятия силовым троеборьем способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия силовым троеборьем способствуют:

- развитию силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» выражается в следующем - за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» способствует вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы расширяет двигательные возможности ребенка, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности программы. Программа позволяет детям осуществить «профессиональные пробы» в данном виде спорта и определить для себя желание и возможность заниматься пауэрлифтингом на уровне программ спортивной

подготовки, реализуемых в нашей школе. Реализация программы предусматривает занятия на свежем воздухе (не нарушая требования СанПиН).

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 18 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Объем программы 576 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа имеет три уровня подготовки:

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов пауэрлифтинга, а также знакомству с историей развития пауэрлифтинга в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).
- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории пауэрлифтинга, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).
- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что

совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями

установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а подростковым возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Перечень видов занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Методы обучения:

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических и психических способностей обучающихся через формирование устойчивого интереса к занятиям пауэрлифтингом.

Задачи:

Воспитательные задачи:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «пауэрлифтинг».

Развивающие задачи:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие задачи:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике пауэрлифтинга;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1-й год обучения(ознакомительный уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	48	2	46	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	СФП	36	2	34	Контрольное тестирование по СФП
5.	ТТП	27	2	25	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка (интегральная)	25	5	20	Результаты соревнований
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Итого:		144	17	127	

Содержание программы 1-й год обучения (ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий пауэрлифтингом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по пауэрлифтингу.

Тема: Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. История развития пауэрлифтинга в России. Значение и место пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские пауэрлифтеры.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для пауэрлифтеров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и

опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с маленькими мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

- упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук:
 - подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;
- упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:
 - поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;
- упражнения на параллельных брусьях:
 - сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;
 - отжимание от пола, скамьи;
- упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:
 - приседание с партнером на плечах и собственным весом;
 - подъем туловища на носки и опускания на всю стопу.
- занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.
- спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища».

5. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть. **Теоретическая часть.** Классификация и терминология технических действий в пауэрлифтинга: процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники упражнений, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть.

- 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, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, 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 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.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по пауэрлифтингу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

**Учебный (тематический) план
2-й год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	64	2	62	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль

4.	СФП	78	2	72	Контрольное тестирование по СФП
5.	ТТП	40	5	35	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка (интегральная)	25	5	25	Результаты соревнований
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Итого:		216	20	196	

Содержание программы 2-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий пауэрлифтингом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях пауэрлифтингом. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила пауэрлифтинга. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по пауэрлифтингом. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Зал для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий пауэрлифтингом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий пауэрлифтингом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при

судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие физических способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Развитие силовых способностей

• упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук:

- подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;

• упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:

- поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;

• упражнения на параллельных брусьях:

- сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;

- Отжимание от пола, скамьи;

• упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:

- Приседание с партнером на плечах и собственным весом;

- Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу.

Развитие скоростных способностей и выносливости.

Бег - 30-60 м, челночный бег, кросс - от 1- 3 км. Прыжковые упражнения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, -упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разнообразные акробатические упражнения с совершенствованием движений руками, ногами, туловищем.

- упражнения на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, икроножных мышц, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.

- спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища».

5. Техническо-тактическая подготовка

Теоретическая часть. **Теоретическая часть.** Классификация и терминология технических действий в пауэрлифтинга: процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники упражнений, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть.

- 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, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине.

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением 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.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по пауэрлифтингу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Учебный (тематический) план 3-й год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
3.	ОФП	52	2	50	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	СФП	82	2	80	Контрольное тестирование по СФП
5.	ТТП	45	5	40	Контрольное тестирование по ТТП
6.	Соревновательная подготовка (интегральная)	30	5	25	Результаты соревнований
7.	Контрольные занятия	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Итого:		216	20	196	

Содержание программы 3-й год обучения (продвинутый уровень)

1. Введение.

Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по пауэрлифтингу различного ранга. Разбор по видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования физических навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема: Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники выполнения упражнений – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике спортсменов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных спортсменов.

Тема: Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактики в пауэрлифтинге. Разбор по видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и

левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. Спортивные игры. волейбол, теннис бол по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка

Практическая часть.

Развитие силовых способностей

- упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук:

- подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;

- упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:

- поднятие прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;

- упражнения на параллельных брусьях:

- сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;

- Отжимание от пола, скамьи;

- упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:

- Приседание с партнером на плечах и собственным весом;

- Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу.

Развитие скоростных способностей и выносливости.

Бег - 30-60 м, челночный бег, кросс - от 1- 3 км. Прыжковые упражнения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, -упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разнообразные акробатические упражнения с совершенствованием движений руками, ногами, туловищем.

- упражнения на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, икроножных мышц, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.

- спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища».

5. Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в пауэрлифтинга: процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники упражнений, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть.

- 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, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине.

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением 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.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по пауэрлифтингу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

2.4. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:

Должны знать:

- основы техники безопасности;
- физическую культуру и спорт в России;
- основные мышечные группы человека

Должны уметь:

Технически правильно выполнять упражнения:

- приседание со штангой на плечах;
- жим штанги сидя, вверх;
- подъем штанги на бицепс.

2-й год обучения (базовый уровень) дети:

Должны знать:

- историю развития пауэрлифтинга в России;
- разделение основных мышечных групп по частям и пучкам.

Должны уметь:

Технически правильно выполнять упражнения:

- жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх.
- попеременный подъем гантелей на бицепс, сидя.
- тяга штанги к поясу, в наклоне.
- «французский» жим из-за головы, стоя.

3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:

Должны знать:

- особенности трех типов телосложения: эктоморф, мезоморф, эндоморф.

Должны уметь:

Технически правильно выполнять упражнения:

- «французский» жим, лежа из-за головы ото лба;
- жим штанги из-за головы, сидя вверх;
- становая тяга;
- определить свой тип телосложения;
- выполнять растяжку до и после занятий с отягощениями;

Результатом образовательной деятельности детей по дополнительной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия спортом;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены физические навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и физические навыки;
- будут знать основные упражнения силового многоборья и получат практические навыки занятий этими видами;

- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям пауэрлифтингом на продвинутом уровне.

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	72
3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.2. Календарный учебный график базового уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216

5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.3. Календарный учебный график продвинутого уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216
5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День

		Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по пауэрлифтингу.

Для реализации данной программы необходимы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
5.	Магnezница	штук	1
6.	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
12.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	1
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	15
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	2
24.	Скакалка гимнастическая	штук	15

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

Методические материалы

Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным упражнениям пауэрлифтинга.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг.
2. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. М: ООО «Вида- Н», 2003 (352 стр.).
3. Вайнбаум Я.С. и др., Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. Издательский центр Академия, 2002 г.
4. Ю.Гундарев И.А., Кисилева Н.В. Медико- социальные проблемы формирования ЗОЖ. М., 1989 г. Н.Лисицын Ю.П., Полунина Н.В. Образ жизни и состояния здоровья детей.

5. Научный обзор. М., 1984 г. (312 стр.). 12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.
6. Издательский центр «Академия», 2001 г. 13. Джо Уайдер Д., «Так тренируются звезды», М., Физкультура и спорт, 1997 г.
7. (200 с.) 14. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг». Современный подход. М.,
8. «ЭКСМО», 2003 г. (432 стр.). 15. Мамонтов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга.
9. Феникс, 2004 г. (128 стр.). 16. Лапунин А.Н. Гармония мускулов. Физкультура и спорт. 1988 г., №1 (100-198 стр.).
10. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание, 1987 г. (96 стр.).
11. Дарден Э. Бодибилдинг без стероидов. М. «ЭКСМО», 2006 г. (256 стр.).
12. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. М. Высшая школа, 1994 г. (319 стр.).
13. Джо Уайдер «Бодибилдинг: фундаментальный курс», М. «Спартэкс» СП
14. «Уайдер спорт», 1993 г. (163 стр.).

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

Контрольно-тестовые упражнения для 1 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на высокой перекладине	6-8	9-11	12-15
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	12-15	16-20	22-25
Приседание на одной ноге (пистолет)	17-20	25-30	36-40
Сумма троеборья (кол-во раз)	35-43	50-62	70-80

Контрольно-тестовые упражнения для 2 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Жим штанги, лежа широким хватом	45-50	52,5-55	57,5-60

Подтягивание на высокой перекладине широким хватом к груди	8-10	11-12	13-15
Подъем штанги на бицепс с (читингом)	25-30	32,5-35	37,5-40
Отжимание в упоре лежа	36-40	41-45	46-50
Сумма многоборья (кг.)	114-130	137-147	154-165

Контрольно- тестовые упражнения для 3 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Троеборье: приседание со штангой на плечах	55-60	65-70	75-80
Жим штанги, лежа от груди	35-40	45-50	55-60
Становая тяга	55-60	65-70	75-80
Сумма троеборья (кг.)	145-160	175-190	205-220

Зачеты проводятся соревновательно - игровым методом, по правилам троеборья, с определением победителя.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М, «Лептос», 1994 г.
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей, М. Просвещение, 1993

г.

3. Бондин В.И., Смирнов Д.Р. Игры с мячом для здоровья. Тренажеры в доме. М. Знание, 1991 г.
4. Пальчун А.И. Авторская программа физического воспитания учащихся профессиональных лицеев и училищ, вариативная часть содержания программного материала уроков по атлетической гимнастике, Пермь, 1999 г. (31стр.).
5. В.П.Лукьяненко. К экзаменам по физической культуре. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ, М. Физическая культура в школе, №5, 2001 г.
6. Киршнер А., Киршнер Д. Потомки Геракла. Пермское книжное издательство, 1991 г. (96 стр.).
7. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, 1989, №1 (53-54 стр.).
8. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. М: ООО «Вида- Н», 2003 (352 стр.).
9. Вайнбаум Я.С. и др., Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. Издательский центр Академия, 2002 г.
10. Ю.Гундарев И.А., Кисилева Н.В. Медико- социальные проблемы формирования ЗОЖ. М., 1989 г. Н.Лисицын Ю.П., Полунина Н.В. Образ жизни и состояния здоровья детей.
11. Научный обзор. М.,1984 г. (312 стр.). 12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. Издательский центр «Академия», 2001 г.
12. Джо Уайдер Д., «Так тренируются звезды», М., Физкультура и спорт, 1997 г. (200 с.)
13. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг». Современный подход. М., «ЭКСМО», 2003 г. (432 стр.).
14. Мамонтов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Феникс, 2004 г. (128 стр.).
15. Лапунин А.Н. Гармония мускулов. Физкультура и спорт. 1988 г., №1 (100-198стр.).
16. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание, 1987 г. (96 стр.).
17. Дарден Э. Бодибилдинг без стероидов. М. «ЭКСМО», 2006 г. (256 стр.).
18. Гуревич И.А. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. М. Высшая школа, 1994 г. (319 стр.).
19. Джо Уайдер «Бодибилдинг: фундаментальный курс», М. «Спартэкс» СП «Уайдер спорт», 1993 г. (163 стр.).

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024