

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Обоянская спортивная школа»
Курской области**

Принята

Решением Педагогического совета

Протокол № 5

от «30» 08 2024 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная
школа»

/Лытасова Е.Ю./
Приказ № 106 от «02» 09 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Пауэрлифтинг»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8–18 лет
Срок реализации: 1 год (276 часов)

Разработчики:
Абрамов А.В.,
тренер-преподаватель,
Шрубиков А.Н.,
тренер-преподаватель,
Овсянникова Н.А.,
методист

г. Обоянь,
2024

Оглавление

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Направленность Программы.....	3
1.2.	Актуальность и особенность Программы.....	4
1.3.	Цель и задачи Программы.....	5
1.4.	Возраст обучающихся по Программе.....	6
1.5.	Механизм и срок реализации Программы.....	6
1.6.	Форма и режим занятий.....	7
1.7.	Планируемые результаты.....	8
1.8.	Формы подведения итогов реализации Программы.....	9
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
2.1.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	12
2.2.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	17
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	27
3.1.	Психологическая подготовка.....	27
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия.....	28
3.3.	Методическое обеспечение занятий.....	29
3.4.	Кадровые условия реализации Программы.....	29
3.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	29
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	31
5.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	36
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг..

1.2. Актуальность и особенность Программы

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 настроением.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения;
- в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для более успешного физического развития.

1.3. Цель и задачи Программы

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

Задачи Программы:

Образовательные:

- сформировать базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения;
- научить применять приёмы и методы контроля физической нагрузки;
- научить применять правила безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развить общефизические и специальные физические качества;
- сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развить индивидуальные способности обучающихся средствами пауэрлифтинга;

- расширить функциональные возможности организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, способствующие формированию спортивного духа и характера;

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать индивидуальные черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» являются мальчики (юноши) и девочки (девушки) в возрасте 8–18 лет.

1.5. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 276 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, Продолжительность исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом спортивной школы занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 276 академических часа и включает в себя теоретические занятия (20 часов),

практические занятия (256 часа). Самостоятельная работа на стартовом уровне освоения Программы минимальна, она распространяется преимущественно на теоретические разделы.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно 3 раза в неделю, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–15 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 3 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками обучающихся данных возрастов (превалирование игровых методик и методик, направленных на общефизическое развитие, в работе со школьниками 8–10 лет; введение первых упражнений с отягощениями и формирование техники выполнения таких упражнений в возрасте 11–12 лет; акцентированное развитие силовых способностей в возрасте 13–15 лет и ярко выраженная спортивная направленность программы в 16–18 лет). В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы. Формирование групп производится в начале учебного года согласно Уставу МБУ ДО «Обоянская спортивная школа» и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в

подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, контрольные тренировки, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр и самоконтроль), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение спортивных турниров).

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Возможные дистанционные формы работы (в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации):

- оффлайн-консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

1.7. Планируемые результаты

Обучающийся, завершивший обучение по данной Программе, представляет собой личность со сформированной устойчивой мотивацией к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

Обучающийся:

- имеет сформированные базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- может раскрыть понятия, термины и определения пауэрлифтинга;
- может применять приёмы и методы контроля физической нагрузки;
- знает и применяет правила безопасности во время занятий.
- обладает развитыми общефизическими и специальными физическими качествами;
- имеет устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- применяет средства пауэрлифтинга для развития своих индивидуальных способностей;
- может расширить функциональные возможности своего организма через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;
- обладает волевыми качествами, способствующими формированию спортивного духа и характера;
- имеет сформированную потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывает свои индивидуальные черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
- имеет положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных

упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировок и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.3).

Таблица 3

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	4	1	3	Входная диагностика психологического состоянияи уровня мотивации
1	Общая физическая подготовка				
1.1	Ходьба	17	1	16	Наблюдение
1.2	Бег	23	1	22	Сдача контрольных нормативов
1.3	Общеразвивающие упражнения	25	1	24	Сдача контрольных нормативов
1.4	Самостоятельная работа по общей физическойподготовке	15	1	14	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка				
2.1	Прыжки	14	1	13	Сдача контрольных нормативов
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	13	1	12	Наблюдение
2.3	Акробатика	17	1	16	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	13	1	12	Наблюдение
2.5	Подтягивания	14	1	13	Наблюдение
2.6	Равновесия	13	1	12	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	22	1	21	Наблюдение
3	Основы техники				
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	15	1	14	Соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	19	1	18	Соревнования
3.3	Изучение техники «французского жима»	20	2	18	Соревнования
4	Медицинский контроль	10	1	9	Медицинское исследование

5	Контрольные испытания (мониторинг)	16	2	14	Сдача контрольных нормативов
6	Итоговое занятие	6	1	5	Оценка техники выполнения упражнения
	ИТОГО	276	20	256	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Введение

Теория: Кратко о пауэрлифтинге. 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.

Форма проведения: лекция, диагностическое тестирование.

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, занятие-викторина.

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача

нормативов).

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача нормативов).

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.

Форма проведения: самостоятельное тренировочное занятие.

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача нормативов).

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!».

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

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, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (показательное выступление).

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упорстоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (показательное выступление).

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача нормативов).

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.

Форма проведения: тренировочное занятие.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Форма проведения: тренировочное занятие, занятие-соревнование.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения. *Практика:* Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии. *Форма проведения:* тренировочное занятие, соревнования.

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, соревнования.

3.3. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим».

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

Форма проведения: тренировочное занятие, соревнования.

Раздел 4. Медицинский контроль

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

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Форма проведения: лекция, медосмотр.

Раздел 5. Контрольные испытания (мониторинг)

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.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача нормативов).

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений.

Форма проведения: контрольное занятие (показательное выступление, соревнования).

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.				групповая	4	Введение	Тренажёрный зал спортивной школы	Входная диагностика
2.								
3.								
4.								
5.				групповая	17	Ходьба	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.				групповая	23	Бег	Тренажёрный зал спортивной школы / стадион	Сдача контрольных нормативов
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								

30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
35.								
36.								
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.								
43.								
44.								
45.				групповая	25	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Тренажёрный зал спортивной школы	Сдача контрольных нормативов
46.								
47.								
48.								
49.								
50.								
51.								
52.								
53.								
54.								
55.								
56.								

57.								
58.								
59.								
60.								
61.								
62.								
63.								
64.								
65.								
66.								
67.								
68.								
69.								
70.				индивидуальная	15	Самостоятельная работа по ОФП	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
71.								
72.								
73.								
74.								
75.								
76.								
77.								
78.								
79.								
80.								
81.								
82.								
83.								
84.								
85.				групповая	14	Прыжки	Тренажёрный зал спортивной школы	Сдача контрольных нормативов
86.								
87.								
88.								
89.								

90.								
91.								
92.								
93.								
94.								
95.								
96.								
97.								
98.								
99.				групповая	13	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
100.								
101.								
102.								
103.								
104.								
105.								
106.								
107.								
108.								
109.								
110.								
111.								
112.				групповая	17	Акробатика	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
113.								
114.								
115.								

116.								
117.								
118.								
119.								
120.								
121.								
122.								
123.								
124.								
125.								
126.								
127.								
128.								
129.				групповая	13	Висы и упоры	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
130.								
131.								
132.								
133.								
134.								
135.								
136.								
137.								
138.								
139.								
140.								
141.								
142.				групповая	14	Подтягивание	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
143.								
144.								
145.								

146.								
147.								
148.								
149.								
150.								
151.								
152.								
153.								
154.								
155.				групповая	13	Равновесие	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
156.								
157.								
158.								
159.								
160.								
161.								
162.								
163.								
164.								
165.								
166.								
167.								
168.				групповая	22	Подвижные игры	Тренажёрный зал спортивной школы	Наблюдение
169.								
170.								
171.								
172.								
173.								
174.								
175.								

176.								
177.								
178.								
179.								
180.								
181.								
182.								
183.								
184.								
185.								
186.								
187.								
188.								
189.								
190.								
191.				групповая,	15	Техника гиперэкстензии	Тренажёрный	Соревнование

192.				индивидуальная			зал спортивной школы	
193.								
194.								
195.								
196.								
197.								
198.								
199.								
200.								
201.								
202.								
203.								
204.								
205.								
206.				групповая, индивидуальная	19	Жим лежа (широкий, узкий хват)	Тренажёрный зал спортивной школы	Соревнование
207.								
208.								
209.								
210.								
211.								
212.								
213.								
214.								
215.								
216.								
217.								
218.								
219.								
220.								
221.								
222.								
223.								
224.								

225.				групповая, индивидуальная	20	Изучение техники «французского жима»	Тренажёрный зал спортивной школы	Соревнование
226.								
227.								
228.								
229.								
230.								
231.								
232.								
233.								
234.								
235.								
236.								
237.								
238.								
239.								
240.								
241.								
242.								
243.								
244.								
245.				индивидуальная	10	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
246.								
247.								
248.								
249.								
250.								

251.								
252.								
253.								
254.								
255.				индивидуальная, групповая	16	Контрольные испытания (мониторинг)	Тренажёрный зал спортивной школы	Показательные выступления, сдача контрольных нормативов
256.								
257.								
258.								
259.								
260.								
261.								
262.								
263.								
264.								
265.								
266.								
267.								
268.								
269.								
270.								
271.					6	Итоговое занятие	Тренажёрный зал спортивной школы	Показательные выступления
272.								
273.								
274.								
275.								
276.								

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

3.2. Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

3.3. Методическое обеспечение занятий

№ 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
1.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение Тренировочные упражнения	Наблюдение, тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, Тренировочные упражнения	Наблюдение, тестирование
3.	Основы техники пауэрлифтинга	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение, тестирование
4.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
5.	Контрольные испытания	Практическая работа	Практическая работа	Сдача контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

3.4. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, виду спорта	Д	
1.2	Методические издания по баскетболу для тренеров-преподавателей	Д	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Технико-тактическая подготовка по виду спорта
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам	Д	видеозаписи тренировочных занятий, спортивных соревнований
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Помост тяжелоатлетический	Д	
4.2	Штанга тяжелоатлетическая	Г	
4.3	Весы напольные (до 200 кг)	Д	
4.4	Магнетица	Д	
4.5	Зеркало настенное 0,6х2 м	Д	
4.6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	Г	
4.7	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	Г	
4.8	Кушетка массажная	Д	
4.9	Маты гимнастические	Г	
4.10	Перекладина гимнастическая	Д	
4.11	Плινты для штангистов	Г	
4.12	Скамейка гимнастическая	Г	
4.13	Стеллаж для хранения дисков и штанг, гантелей	Д	

4.14	Стенка гимнастическая	Д	
4.15	Стойки для приседания со штангой	Г	
4.16	Секундомер	Д	
4.17	Специализированные поручни	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал тренажёрный		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Открытый стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		
6.2	Гимнастический городок		

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

1. состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
2. динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО [8]);
3. освоение теоретического раздела программы;
4. освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Методические рекомендации при оценивании результативности освоения программы

1. Состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся оценивается в начале и конце учебного года во время прохождения медосмотра в медицинской организации, который включает в себя осмотр обучающегося врачами-специалистами и антропометрические измерения (обхватные размеры тела, вес и рост, показатели кистевой динамометрии, жизненной ёмкости лёгких и т.п.).

2. Динамика уровня общефизической подготовленности (ОУФП) оценивается с помощью специальных тестов [1]. Перед выполнением

тестирования тренер-преподаватель объясняет учащимся цель тестирования, методику выполнения данного теста и критерии его оценки. Перед тестированием должна быть проведена разминка. Программа тестирования представлена физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств и позволяют объективно и всесторонне проверить развитие физических способностей: силовые, скоростные, к выносливости и координации. Таким образом, тестирование состоит из нескольких упражнений в зависимости от возраста.

А) Бег 30, 60, 100 метров. Оцениваются скоростные способности обучающегося. Испытание проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии, немного повернуть носок внутрь;

- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;

- туловище выпрямлено, руки свободно опущены. Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;

- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;

- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

Б) Прыжок в длину с места. Оцениваются скоростно-силовые способности. Испытание выполняется отталкиванием вперёд с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

В) Поднимание туловища. Оценивается силовая выносливость.

Испытание выполняется на гимнастических матах из положения «лежа на спине» руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» обучающийся отрывает туловище от мата, устремляя его вперед до касания локтями коленей, и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество раз за 1 минуту.

Г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* Оценивается силовая выносливость. Испытание выполняется из упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов (голова, спина, ноги составляют прямую линию).

По команде обучающийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п.

Упражнение выполняется максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

Д) *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).* Оцениваются силовые способности. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для учащихся 6–12 лет – 90 см. Высота грифа перекладины для учащихся 13–18 лет – 110 см.

Для того чтобы занять исходного положения (ИП), участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Тренер подставляет опору под ноги участника после этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и,

зафиксировав на 0,5 секунды ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Е) **Подтягивание на перекладине (юноши).** Оцениваются силовые способности. Перед подтягиванием следует принять правильно положение виса на турнике — хват средний (принято считать расположение рук на турнике приблизительно на ширине плеч).

Не дергаться на турнике (не помогать себе ногами и тазом поднимать тело вверх, а осуществлять подтягивания только силой мышц рук и спины).

Фиксируется количество верно выполненных подтягиваний.

Ж) **«Челночный» бег 3х10м.** Оцениваются координационные способности. Испытание проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней — финишной - черте, пробегая ее.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

З) **Бег на выносливость (1, 2 и 3 км).** Оценивается выносливость. Испытание проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1с.

Результаты испытаний оцениваются в рамках норм ВФСК ГТО [8], подробные видеоинструкции по технике выполнения тестовых упражнений можно посмотреть на официальном сайте комплекса «Готов к труду и обороне» в разделе «Как выполнять» - <https://www.gto.ru/#gto-method> [7].

3. Тестирование уровня теоретической подготовленности Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила и терминология вида спорта;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

4. Для оценки освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, используется журнал контроля и учёта посещаемости обучающимися каждой учебной группы.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и задачи воспитания

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

Цель данной программы - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения,

ответственных за подготовку ключевых дел.

- участие групп в реализации ключевых дел.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование

6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Мониторинг физической подготовленности: учебно- методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. — Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 51 с.
2. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горюлев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. – Москва, 2013. – 560 с.: ил.
3. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие / Волкова К.Р., Лыдокова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016. – 112 с.
4. Подвижные игры: учеб. для студентов вузов / Под ред. Л.В. Былеева и др. – М.: Физическая культура, 2017. – 283 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Литература для родителей:

6. ФПР-ИНФО: сайт / Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России, 2022. – URL: <http://fpr-info.ru/> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

Литература для детей:

7. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
8. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL:

<https://www.gto.ru/norms> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. Видео-уроки по пауэрлифтингу: плейлист интернет-канала /Yotube-канал «Понятный Пауэрлифтинг», 2011. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLz9fCyZh9IWMV5aMO0wnWK2heQllvGWt8> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст:электронный.