

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
педагогического (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.09.2023 г. №122-А

Директор МАУ ДО «СШ
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»

И.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Пауэрлифтинг»

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:

Ботов Антон Андреевич,

тренер-преподаватель

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Сандомирская

Г.А. Сандомирская

«30» сентября 2023 г.

г. Шахунья

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	9
3. Планируемые результаты	10
4. Учебный план	12
5. Содержание учебного плана	13
6. Календарный учебный график.....	16
7. Условия реализации программы.....	17
8. Формы аттестации	18
9. Методические материалы	18
10. Рабочая программа воспитания	24
11. Список литературы.....	27
Приложения	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Устава МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья», лицензии МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании (квалификации). Она направлена на мотивацию занимающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом и перехода на дополнительные образовательные предпрофессиональные программы.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье) в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Пауэрлифтинг (с английского языка *power*-«сила», *lift*-«поднимать») или силовое троеборье, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Он относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток),
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье,
- «становая» тяга штанги.

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их выполнении в «работу включаются» сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта полезен для здоровья, заниматься можно практически в любом возрасте

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

Актуальность данной Программы заключается в обеспечении двигательной активности детей и подростков, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всехвозрастно-половыхгруппах,сложнопереоценитьрользанятийфизическойкультуройиспортомвобщеобразовательныхорганизациях, учреждениях дополнительного образования детей, организациях физкультурно-спортивной направленности,какнаиболеемассового(поохвату детейимолодёжи)способапередачиосновкультурыздорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активностизанимающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, чтоонаобеспечиваетразвитиенетолькофизических,ноиэстетических,нравственныхкачествобучающихся,способствуетукреплениюнавыковвнутреннейорганизации,самодисциплины,коммуникативныхкачествхарактера,профилактикезаболеваний,физическойипсихоэмоциональнойрекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющимижизньподростковпозитивным настроем.

Отличие данной ознакомительнойпрограммызаключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья занимающихся, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта

Новизна программы заключается в изучении воспитанниками вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами исходя из индивидуальных функциональных половозрастных особенностей организма.

Содержание Программы не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке занимающихся, овладениюими базовыми

приёмами пауэрлифтинга, повышению психологической устойчивости занимающихся к трудностям, укреплению здоровья.

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

Психофизиологическая характеристика детей и подростков.

Особенностями поведения *детей средней группы (9–10 лет)* являются: стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек, боязнь поражений, чувствительность к критике, постоянно меняющиеся интересы, стремление к соперничеству. Пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг, быстрота в действиях, стремление к большой мускульной активности, любовь к коллективным играм, настойчивость, инициативность, энергичность, влюбчивость, учащаются беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности, начинают осознавать нравственные нормы. Почти всегда шумны и спорят.

Подростковый возраст 11-15 лет связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

В *юношеском возрасте 15 - 17 лет* подростки испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретая самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность – это период стабилизации личности.

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

Адресат программы.

Программа рассчитана на возрастную категорию от 12 до 17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 12-17 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 15-20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе занимающиеся могут продолжить на следующем этапе спортивной подготовки.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Образовательная деятельность осуществляется в тренировочных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания физкультурно-спортивной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю: 2 тренировочных занятия по 2 часа с 10 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Формы и методы обучения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающегося, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности в освоении изучаемого материала и при выполнении физических упражнений. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

При планировании тренировочного занятия учитывается пол ребенка, возраст, физиологические биоритмы. Обязательным является ведение дневника тренировок. Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучающегося.

В процессе занятий используются различные формы: традиционные, комбинированные и практические занятия, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

При реализации программы в случае необходимости может частично или полностью применяться форма электронного проведения занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

При электронном проведении занятий с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятий составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Основные приемы работы тренера-преподавателя: демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением упражнений занимающимися, участие в соревнованиях.

2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

обучающие:

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

развивающие:

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

воспитательные:

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

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

3. Планируемые результаты

Основной результат–

достижение учащимся максимального уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

По итогам обучения у воспитанников:

- сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в округе;
- воспитанники будут знать понятия, термины и определения вида спорта.

Занимающиеся разовьют:

- положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;
- общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать решению следующих задач:

обучающих:

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

развивающих:

- развитию общефизических и специальных качеств;
- развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развитию индивидуальных способностей воспитанников;
- способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:

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

4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг»

№	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок.	2	1	1	Беседа, анкетирование
2	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.	1	1	—	Беседа, опрос
3	Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.	1	1	—	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), самоанализ
4	Пауэрлифтинг. Краткий обзор.	4	4	—	Беседа, видео викторина
5	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	2	—	2	ПЗ, демонстрация тренажеров, опрос
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	116	14	102	Педагогическое наблюдение, ПЗ, мониторинг, соревнования в группе, самоанализ
7	Соревновательные упражнения. Подводка к соревнованиям.	10	—	10	Педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самостоятельная работа, самоанализ
8	Соревнования.	6	4	2	Соревнования, коллективный анализ и самоанализ
9	Итоговое занятие.	2	2	—	Анализ достижений, портфолио.
ИТОГО		144	27	117	

5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Сборка и разборка тренажеров.

Форма контроля: беседа, анкетирование.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Страховка на занятиях.

Инструктаж по ТБ.

Форма контроля: беседа, опрос.

Раздел 3. Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.

Режим питания, питьевой режим. Врачебный контроль и самоконтроль.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), самоанализ.

Раздел 4. Пауэрлифтинг. Краткий обзор.

Силовые упражнения до возникновения пауэрлифтинга. Тяжелая атлетика. Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. История пауэрлифтинга.

Форма контроля: беседа, видео-викторина.

Раздел 5. Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Практика: Устройство тренажеров и снарядов. Их назначение и использование.

Форма контроля: ПЗ, демонстрация тренажеров, опрос.

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки. Разминка. Понятие специальной физической тренировки. Комплексы и упражнения для решения специальных задач. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

Практика: Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем). Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания и подъемы ног). Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы). Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады). Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы). Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений. Фактические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, мониторинг, соревнования в группе, самоанализ.

Раздел 7. Соревновательные упражнения.

Подводка к соревнованиям.

Практика: Контрольные упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Контрольные упражнения для мышц шеи и торса. Контрольные упражнения для мышц брюшного пресса. Контрольные упражнения для мышц спины. Контрольные упражнения для мышц ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самостоятельная работа, самоанализ.

Раздел 8. Соревнования.

Основы предсоревновательной подготовки. Предсоревновательная подготовка.

Практика: Соревнования среди занимающихся.

Форма контроля: соревнования, коллективный анализ и самоанализ.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Форма контроля: анализ достижений, портфолио.

6. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

7. Условия реализации программы

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося.

7.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия проводятся в тренажерном зале МАУ «ФОК «Атлант» в г. Шахунья», где находится следующее оборудование и инвентарь:

Мебель: скамейки для занимающихся, стол и стул для тренера-преподавателя, комплект зеркал.

Тренажер: скамья для жима лёжа, силовая рама, гиперэкстензия, универсальный тренажер, атлетические брусья, баттерфляй, тренажер для ног, турники, тяжелоатлетический помост;

Оборудование: грифы, гантели, гири, диски атлетические.

7.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

- интернет ресурсы:
 - <http://www.gto.ru/>
 - <http://www.powerlifting-russia.ru/>
 - <http://www.minsport.gov.ru/>

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы воспитанников;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

8. Формы аттестации.

Вводный контроль осуществляется при наборе в секцию и показывает уровень подготовки спортсмена (беседа, практическое занятие).

Текущий контроль проводится в ходе обучения и осуществляется в виде «зачетного занятия» раз в месяц (практическое занятие).

Итоговый контроль проводится в виде участия в соревнованиях, в итоговых мероприятиях с целью определения уровня развития личных творческих способностей. В начале и конце учебного года в виде мониторинга физического развития – выполнения нормативов ВФСК ГТО, который показывает, насколько хорошо развит в физическом плане воспитанник (Приложение №2).

9. Методические материалы

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- *схематический или символический* (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы);
- *картинный* (фото материалы выступлений спортсменов, выпускников);
- *видео-, звуковой* (видео, музыка для тренировок);
- *смешанный* (учебные фильмы, видеозаписи выступлений)
- *дидактические пособия* (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

Методическое обеспечение реализации программы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- *доступности* (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- *демократичности и гуманизма* (взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- *«от простого к сложному»* (научившись элементарным навыкам работы, занимающийся применяет свои знания в выполнении сложных физических программ).

Алгоритм учебного занятия- тренировки.

- *Вводная часть.*

Состоит из построения, приветствия, оглашение темы занятия, техники безопасности, разминки и растяжки.

- *Основная часть занятия.*

Работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой в соответствии с календарным учебным графиком).

- *Заключительная часть занятия.*

Заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц).

Подведение итогов занятия.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от

занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий помимо решения основной задачи необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, ставить перед воспитанниками задачи, соответствующие их физическому развитию и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта. Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Тренер-преподаватель должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают занимающиеся, вовремя замечать признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под

влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

При проведении занятий пауэрлифтингом тренер-преподаватель должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют тренер-преподаватель (педагогический контроль), медицинский работник (врачебный контроль) и сам занимающийся (самоконтроль).

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития пауэрлифтинга, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к занимающимся. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования следующих методов тренировки.

- фронтальный – одновременная работа со всеми занимающимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- Словесные методы: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
 - использование наглядных пособий (схемы, видео)
 - имитация (подражание)
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
 - повторение упражнений без изменений, с изменениями
 - тестирование
 - тренировка
 - игры, соревнования.

Основной метод обучения - квалификационный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанников. Особое внимание обращается на овладение техникой упражнений, что позволит избежать травм и повысит результативность тренировок. Воспитанники участвуют в мероприятиях воспитательного характера в рамках секции «Пауэрлифтинг», а также в мероприятиях согласно плана воспитательной работы МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья».

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний. Предлагается посещать мероприятия, на которых родители имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей. Помимо этого, систематически проводятся индивидуальные консультации с родителями, дети которых, по мнению тренера-преподавателя, нуждаются в них.

Результат воспитания зависит от умелого использования и сочетания методов, приёмов, средств и форм организации воспитательного процесса. Эффективность применения методов воспитания зависит также от того, насколько трене-преподаватель считается с закономерностями и движущими силами воспитания, индивидуально-типологическими особенностями и уровнем воспитанности детей, с природой конкретных педагогических ситуаций, в которых оказался ребёнок. Метод воспитания принесёт успех, если его применение соответствует ведущему типу деятельности ребёнка

Способы определения результативности программы.

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через

- участие в обсуждение работы воспитанника на каждом занятии;
- самооценку в конце каждого занятия;
- наблюдение за воспитанниками на занятиях;
- степень освоения теоретическим и практическим материалом;
- успешность участия на соревнованиях, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях.

Критерии оценки результатов обучения:

- развитие физических качеств воспитанников;
- степень овладения техникой выполнения упражнений;
- умение составлять и анализировать тренировочные программы под определенные цели и задачи.

10. Рабочая программа воспитания

Особенности организуемого воспитательного процесса в МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»

Цель программы воспитания: личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении

Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

В группе сформирована система традиционных мероприятий: открытые занятия для родителей, спортивные праздники, «Церемония награждения победителей», «Спортивная элита».

Виды, формы и содержание деятельности

Для достижения поставленной цели использую следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, трудовая.

Формы деятельности: мастер-класс, презентация, беседа, практикум, игра.

Планируемые результаты: в процессе воспитательной деятельности, у обучающихся будет сформирована потребность в ведении здорового образа жизни; будет проявляться уважительное отношение к семейным ценностям, известным спортсменам.

Календарный план воспитательной работы
Воспитательная работа на 2022-2023 учебный год.

№	Воспитательная работа	Сроки
1.	- ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности для воспитанников ФОКа; - проведение эвакуации в случае ЧС.	сентябрь
2.	- «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»; - инструктаж по ТБ «Дорога в ФОК и домой. ПДД»	октябрь
3.	- проведение разъяснительной работы о моральном облике воспитанника ФОКа; - мероприятие, направленное на сплочение и приобретение ценностей в коллективе.	ноябрь
4.	- беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»; - инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	декабрь
5.	- спортивно-деловая игра «Как найти себе союзника» (встреча с известными спортсменами города); - инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	январь
6.	- зимний фестиваль ВФСК ГТО; - беседа «Голосуем за здоровый образ жизни вместе».	февраль
7.	- беседа «Скажи наркотикам нет»; - инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях»	март
8.	- Всемирный день здоровья под девизом «Школа здорового самоопределения» (товарищеские встречи по культивируемым видам спорта).	апрель
9.	- участие в митинге в честь Дня Победы в Великой Отечественной Войне.	май

10.	- инструктаж «Правила безопасного поведения на водоемах в летнее время».	май
11.	- спортивный праздник «Спорт для всех», посвященный Международному дню защиты детей.	май

11. Список литературы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

Для тренера-преподавателя

1. Ажиппо А.Ю. Ориентация тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров с учетом индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности: по ф/в и спорту. – Львов, 2018.
2. Аникина Т.А., Ковтун Л.Г и др. Избранные главы по возрастной физиологии. – Казань, 2018.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 2017.
4. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов. – Львов, 2016.
5. Большевич В.К. Физическая активность человека. – М., 2016.
6. Большевич В.К., Запорожанов А.И. Возрастное развитие физических качеств человека. – М., 2016.
7. Букреев А.А. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М., 2019.
8. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле/ Теория и практика физической культуры. – М., 2018
9. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Самиздат, 2007.

Для воспитанников и родителей

1. Васютин А.М., Васютина Н.С. Самая лучшая книга по воспитанию детей. – Ростов-на-Дону, 2011
2. Раменская А.А. Физиологическая характеристика пауэрлифтинга. – М., 2019
3. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – Киев, 2019

Интернет-источники

<https://www.gto.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график

Программа: Пауэрлифтинг

Количество часов в год: 144 часа

Место проведения: МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»

№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Вводный блок		2	
Занятие №1	Правила поведения в спортивном зале. П. Сборка и разборка тренажеров.	Инструктаж практическое занятие	2	Беседа, анкетирование наблюдение
Занятие №2	Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.	Инструктаж Беседа	2	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), опрос, обсуждение
	Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале			
	Пауэрлифтинг. Краткий обзор.		4	
Занятие №3	Силовые упражнения до возникновения пауэрлифтинга. Тяжелая атлетика.	доклад, беседа	2	обсуждение
Занятие №4	Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. История пауэрлифтинга.	доклад, беседа	2	обсуждение
	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение		2	

Занятие №5	Устройство тренажеров и снарядов. Их назначение и использование.	практическое занятие	2	опрос, выполнение упражнений
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка		116	
Занятие №6	Значение общей физической подготовки.	Беседа	2	обсуждение
Занятие №7	Разминка	Беседа	2	обсуждение
Занятие №8	Понятие специальной физической тренировки	Беседа	2	обсуждение
Занятие №9	Комплексы и упражнения для решения специальных задач	Беседа	2	обсуждение
Занятие №10	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости	беседа	2	обсуждение
Занятие №11	Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки	беседа	2	обсуждение
Занятие №12	Комплексы для нарабатывания отдельных групп мышц	беседа	2	обсуждение
Занятие №13	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №14	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №15	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №16	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №17	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №18	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №19	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №20	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №21	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №22	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №23	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №24	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №25	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №26	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №27	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №29	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №30	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №31	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №32	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса,	практическое занятие	2	выполнение упражнений

	(жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)			
Занятие №33	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №34	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №35	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №36	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №37	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №38	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы ног) выполнение упражнений	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №39	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы ног)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №40	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы ног)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №41	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы ног)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №42	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы ног)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №43	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №44	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №45	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №46	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №47	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №48	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №49	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и	практическое занятие	2	выполнение упражнений

	выпады)			
Занятие №50	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №51	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №52	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №53	Вспомогательные (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №54	Вспомогательные (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №55	Вспомогательные (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №56	Вспомогательные (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №57	Вспомогательные (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №58	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №59	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №60	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №61	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №62	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №63	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
	Соревновательные		10	

	упражнения. Подводка к соревнованиям			
Занятие №64	Контрольные упражнения для мышц рук и плечевого пояса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №65	Контрольные упражнения для мышц шеи и торса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №66	Контрольные упражнения для мышц брюшного пресса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №67	Контрольные упражнения для мышц спины	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №68	Контрольные упражнения для мышц ног	беседа, показ	2	тестирование
	Соревнования		6	
Занятие №69	Основы предсоревновательной подготовки	рассказ	2	обсуждение
Занятие №70	Предсоревновательная подготовка	рассказ	2	обсуждение
Занятие №71	Соревнования среди занимающихся	практическое занятие	2	соревнования
	Итоговое занятие		2	
Занятие №72	Подведение итогов работы за учебный год	беседа	2	анализ, портфолио

Приложение 2

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тренер-преподаватель: _____ Вид спорта: _____

Группа: _____ Дата: _____

№	Ф.И.О.	Бег 30 м	Бег 1 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок длины с места	Метание мяча 150 г.	Челночный бег 3х10 м	Выполненный норматив на Знак отличия
12-17 лет										
юноши										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
девушки										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										