

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский»**
413540, Саратовская область, поселок Михайловский, ул. Михайловская, д. 35.
michailovskysport.ucoz.net

Рассмотрено на заседании
педагогического совета муниципального
учреждения дополнительного
образования
«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»
№ 1 от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения
дополнительного образования

«Спортивная школа
муниципального образования
п. Михайловский»

Л.А. Петрова

Приказ № 69 от «02» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**
на основе ранней специализации

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Головченко Михаил Вагитсович

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

п.Михайловский

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Способы определения результативности
- 1.5. Содержание программы

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа имеет **базовый уровень подготовки**. Программа переработана в соответствии с нормативными документами и встроена в учебный процесс МУ ДО «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский».

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила» + lift – «поднимать») – силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения, и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг, являясь одним из средств физического воспитания, обладает двумя важными качествами: доступностью и эффективностью.

Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;
- простота материального обеспечения по сравнению с другими дисциплинами;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

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

Актуальность программы по пауэрлифтингу обусловлена тем, что в настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы,

укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Отличительной особенностью программы является применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, через занятие физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введение соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности обучающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества. При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

Адресатом программы являются подростки от 14 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию. Набор в группы производится в соответствии с возрастными особенностями, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности. Минимальное количество обучающихся в группе 10 человек, максимальное 15 человек. Группы могут быть смешанные.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо

учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 14-17 лет учащихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), в 16-17 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

Объем программы. Представленная программа имеет базовый уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 252 часа на группу для учащихся 14-17 лет.

Срок освоения программы 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);

- месяцев – 10,5.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий для групп 14-17 лет - 3 раза в неделю по 2 академических часа. Недельная нагрузка 6 часов в неделю.

Формы обучения и виды занятий и особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает очную форму обучения, в случае необходимости дистанционную.

Организация занятий осуществляется в форме теоретических и практических (тренировочных) занятий, участия в спортивных и физкультурно - массовых мероприятиях.

Организация деятельности осуществляется форме групповой и индивидуально-групповой работы.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в постоянном составе групп, и формировании групп по возрастной категории.

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

Представленная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

-ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;

-ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;

-Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;

-СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре. Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

Задачи:

обучающие:

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в муниципальном образовании;
- раскрытие понятий, терминов и определений по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- изучение правил безопасности во время занятий;

развивающие:

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

воспитательные:

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

1.3. Планируемые результаты

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

По итогам обучения у учащихся:

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

Учащиеся:

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

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

обучающих:

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в муниципальном образовании;
- 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 средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:

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

При достижении **личностных результатов** у обучающихся будут сформированы способности к самоопределению, смыслообразованию и нравственно-эстетическому оцениванию:

- внутренняя позиция учащихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, обществу;
- проявление трудолюбия, интереса к занятиям спортом;
- понимание ценности здорового образа жизни.

Также будут сформированы такие качества как дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, коммуникативные навыки.

При достижении **метапредметных результатов** у обучающихся будут развиваться физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость, гибкость и др.

Предметные результаты

К концу года учащиеся должны

Знать:

Технику безопасности по виду спорта «пауэрлифтинг»;
Правила личной гигиены;
Основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом;
Специальную терминологию;

Уметь:

Выполнять упражнения на силу, выносливость, реакцию, гибкость;
Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

Владеть:

Базовым комплексом пауэрлифтинга;

Первоначальными навыками самостоятельного проведения разминки.

1.4 Способы определения результативности

Для определения результативности усвоения программы используются следующие виды диагностики:

- входная (собеседование и опрос при зачислении на программу);
- текущая (на каждом занятии, в форме контрольных упражнений);
- итоговая (в конце учебного года).

Используются следующие формы контроля:

- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке (сдача нормативов).

1.5. Содержание программы.

Учебный план для обучающихся 14-17 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 год.					
1.	Вводное занятие:	2	2	4	
	Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях	2	-	2	Собеседование
	Знакомство с содержанием модуля.	-	2	2	опрос
	Основной раздел				
2.	Общая физическая подготовка:	10	110	120	
	Общепервичные упражнения (ходьба, бег, прыжки и тд.)	5	60	65	Контрольные упражнения
	Подвижные и спортивные игры	5	50	55	Игра (пед. наблюдение)
3.	Специальная физическая подготовка:	10	93	103	
	Упражнения на гибкость	2	14	16	Контрольные упражнения
	Упражнения на силу	2	28	30	Контрольные упражнения
	Упражнения на выносливость	2	27	29	Контрольные упражнения
	Упражнения на скорость, реакцию	2	12	14	Контрольные упражнения
	Акробатика	2	12	14	Контрольные упражнения
4.	Раздел Основы техники	2	20	22	
	Изучение техники гиперэкстензии	1	6	7	Контрольные упражнения
	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват и др)	1	14	15	Контрольные упражнения
	Контрольные испытания по ОФП, СФП		3	3	Контрольные испытания
		24	228	252	

Содержание учебного плана.

Введение

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

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

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

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

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

1.2. Тема «Бег»

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

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

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

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

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

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

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

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

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

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

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

марш!», «Стой!»).

2.3. Тема «Акробатика»

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

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

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

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

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесие»

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

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

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа». «Французский жим»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом. Понятие «Французский жим»

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности. Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности

.

Раздел 4. Педагогический контроль

Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

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

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

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и технологии:

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

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

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

При реализации данной программы используется и такая форма как наставничество. Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка учащегося, помощь в адаптации к новым условиям обучения. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри группы и объединения, формирование устойчивого сообщества учащихся и сообщества благодарных выпускников.

Результатом организации работы наставников будет высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, физкультурно-массовые и образовательные процессы объединения, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, лояльность учеников и их родителей к учреждению в целом. Учащиеся - наставляемые подросткового возраста получают необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций, повышению успеваемости в школе.

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

В случае введения карантина, режима самоизоляции или плохих погодных условий, темы программы могут быть реализованы с применением дистанционных образовательных технологий:

- в режиме реального времени (online) – занятия проходят в реальном времени с использованием интернет-площадок для проведения видео-конференций: Webinar; Бизон; VideoMost.com и др.

- в режиме отложенного времени (offline) – тренер-преподаватель направляет учащимся материалы для изучения и задания для самостоятельного выполнения, с учётом индивидуальных особенностей. Дидактические

материалы для обучения выкладываются в группе мессенджеров: ватсап, Viber, где тренер-преподаватель индивидуально просматривает работы. В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь тренер-преподаватель с учащимися по результатам выполнения заданий. Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроля над усвоением знаний и выполнением учащимися самостоятельной работы. Для контроля и оценки результатов обучения, тренеру-преподавателю предъявляется видеоотчет либо комментариев. Основные формы диагностики в дистанционном режиме: тестирование; выполнение заданий.

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

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение/тестирование
IV.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
V.	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

2.2 Материально-техническое обеспечение программы.

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале со специальным напольным покрытием и индивидуальными ковриками. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пауэрлифтингом

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
-------	--	-------------------

1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	1 штук
4.	Магнезница	1 штук
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
6.	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	18
7.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	компл
8.	коврики гимнастические	3 шт
9.	Перекладина	1 шт
10.	Стенка гимнастическая	1 шт
11.	Беговая дорожка	1 шт
12.	скакалки	8 шт
13.	Мячи надувные	8 шт.
14.	Гимнастические палки	8 шт

Принято на заседании педагогического
совета Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа Муниципального
образования п. Михайловский»
№ 1 от «02» _сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального учреждения
дополнительного образования п. Михайловский»
Муниципального образования п. Михайловский»
Л.А. Петрова
Приказ № 69 от « 02 _ » сентября 2024 г.



2.3. Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основе ранней специализации
по пауэрлифтингу
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь		Теория	Практика	Всего часов		
	02.09-08.09	09.09-15.09	16.09-22.09	23.09-30.09	01.10-06.10	07.10-13.10	14.10-20.10	21.10-27.10	28.10-03.11	04.11-10.11	11.11-17.11	18.11-24.11	25.11-01.12	02.12-08.12	09.12-15.12	16.12-22.12	23.12-29.12	30.12-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-05.02	06.02-12.02	13.02-19.02	20.02-26.02	27.02-03.03	06.03-12.03	13.03-19.03	20.03-26.03	27.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05							
I группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-03.06	04.06-10.06	42	
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	228	252

Входная диагностика диагностика усвоения программы по модулям каникулярный период

2.4 Оценочные материалы.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, данный контроль проводится в декабре месяце.

Итоговая контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводится в соревновательной обстановке в мае месяце.

По качеству освоения теории программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

-высокий – программный материал усвоен полностью, учащийся имеет высокие достижения.

-средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок.

-низкий – усвоение программы в неполном объеме, учащийся допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

В результате обучения учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные, метапредметные, личностные оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП, СФП

возрастная группа от 14 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши 14-15/16-17			Девушки 14-15/16-17		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 30 м (с)	5,3/4,9	5,1/4,7	4,7/4,4	5,6/5,7	5,4/5,5	5,0/5,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6/9	8/11	12/14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13/-	17/-	24/-	10/11	12/13	18/19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20/27	24/31	36/42	8/9	10/11	15/16
4.	Наклон вперед из	+4/+6	+6/+8	+11/+13	+5/+7	+8/+9	+15/+16

	положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1/7,9	7,8/7,6	7,2/6,9	9,0/8,9	8,8/8,7	8,0/7,9
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170/195	190/210	215/230	150/160	160/170	180/185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35/36	39/40	49/50	31/33	34/36	43/44
8.	Метание спортивного снаряда весом 150 г (м) 700 г (м) 500 г (м)	30/- -/27 -	34/- -/29 -	40/- -/35 -	19/- - -/13	21/- - -/16	27/- - -/20

Исходя из результатов сдачи контрольных нормативов, делается вывод о достижении **метапредметных** результатов по следующим уровням:

-высокий – безошибочное, полное и самостоятельное выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества по максимальным нормам;

-средний - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества самостоятельно, с небольшим количеством допущенных ошибок по средним нормам;

-низкий - выполнение нормативов на скорость, гибкость, выносливость, быстроту, координацию, скоростно-силовые качества с достаточно большим количеством допущенных ошибок по низким нормам.

Тестирование по теоретической подготовке

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

- истории развития вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;

- требования оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Личностные оценочные материалы морально-волевых качеств учащихся:

- опрос
- собеседование
- наблюдение

«2»	«3»	«4»	«5»
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Интересуется только практическими занятиями, играми. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи тренера-преподавателя	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента.
Не требователен к себе, проявляет себя	Не всегда требователен к себе,	Соблюдает правила культуры поведения,	Требователен к себе и товарищам, стремится

в негативных поступках.	соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	старается улаживать конфликты.	проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.
Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне объединения.	Значительные результаты на уровне района, города, области.

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

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений.

2.5 Список литературы и электронных ресурсов

для тренера-преподавателя:

1. Авсиевич В.Н.- Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74. 2.
- 2.Верхошанский Ю.В.- Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Дмитриев А.А. -ФК в специальном образовании, М-2002.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. -Материально-техническое обеспечение АФК, М-2000 «Советский спорт».
5. Кирпичев В.И.- Физиология и гигиена, М-2002.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг, М.- 2005. «Спорт Сервис».
8. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы.– 1999. - №4.
9. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3.
10. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
11. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
12. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

Методическая литература для родителей и учащихся

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

2. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с. 20

3. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ТТТВСМ.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Международная Федерация тяжелой атлетики <http://www.iwf.net/>

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг» (базовый уровень)

год обучения: 1

группа: спортивно-оздоровительная

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа, объяснение	3	введение	Тренаж. зал	Входная диагностика
1. Раздел «ОФП»								
				Объяснение, показ, практическая работа	8	ходьба	Тренаж. зал	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	14	бег	Тренаж. зал	Сдача контрольных нормативов
				Объяснение, показ, практическая работа	16	ОРУ	Тренаж. зал	Сдача контрольных нормативов
				Практическая работа	6	Самостоятельная работа по ОФП	Тренаж. зал	Наблюдение
2. Раздел СФП								
				Объяснение, показ, практическая работа	5	Прыжки	Тренаж. зал	Сдача контрольных нормативов
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Ориентированные упражнения	Тренаж. зал	Сдача контрольных нормативов
				Объяснение, показ, практическая работа	8	Акробатика	Тренаж. зал	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Висы и упоры	Тренаж. зал	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	5	Подтягивание	Тренаж. зал	Наблюдение
				Объяснение, показ,	4	Равновесие	Тренаж. зал	Наблюдение

				практическая работа				
				Объяснение, показ, практическая работа	13	Подвижные игры	Тренаж. зал	Наблюдение
3 Раздел «Основы техники»								
				Объяснение, показ, практическая работа	7	Изучение техники гиперэкстензии	Тренаж. зал	Соревнование
				Объяснение, показ, практическая работа	11	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	Тренаж. зал	Соревнование
				Объяснение, показ, практическая работа	12	Изучение «Французский жим»	Тренаж. зал	Соревнование
4. Раздел «Медицинский контроль»								
				Практическая работа	8,5	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
5. Раздел «Педагогический контроль»								
				Практическая работа	13	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Тренаж. зал	Показательные выступления

ИНСТРУКЦИЯ №
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

I. Общие требования безопасности.

1. К занятиям силовыми видами спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

2. Опасные факторы: - травмы мышечной системы; - «срыв» захвата штанги, гири; - удар снарядом; - рикошет снаряда при бросании.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

3. Сделать разминку.

III. Требования безопасности во время занятий.

1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя;

2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;

5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

6. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНО:

- Самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- Заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;

- Выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;

- Бросать снаряды;

- Мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Выйдя из зала, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;

2. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

V. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

1. При получении травмы сообщить об этом тренеру;

2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера - преподавателя.

Алгоритм учебно - тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Разминка решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- функциональное вбрасывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидностей ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения.

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;

- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

- интегральная подготовка;

- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике вида спорта); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики вида спорта.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики вида спорта).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;

- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).