

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

директор_____ В.Н. Уздяев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся 12-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Фролов А.И.

с. Подбельск, 2022

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Актуальность программы.....	3
1.1.2. Отличительная особенность.....	4
1.1.3. Педагогическая целесообразность.....	5
1.1.4. Цель и задачи программы	5
1.1.5. Адресат программы.....	6
1.1.6. Сроки реализации.....	6
1.1.7. Форма обучения.....	6
1.1.8. Формы организации деятельности.....	6
1.1.9. Режим занятий.....	7
1.1.10. Планируемые результаты.....	7
1.1.11. Формы контроля реализации программы.....	7
1.1.12. Форма подведения итогов.....	8
1.2. Учебный план.....	9
1.3. Содержание программы.....	10
1.3.1. Модуль «Общая физическая подготовка».....	10
1.3.2. Модуль «Специальная физическая подготовка».....	10
1.3.3. Модуль «Основы техники пауэрлифтинга»	11
1.3.4. Модуль «Медицинский контроль»	11
1.3.5. Модуль «Педагогический контроль».....	11
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Оценочные материалы	13
2.4. Методическое обеспечение.....	14
2.5. Список литературы.....	18
Приложения	19

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Савруха, постоянно проживающих в с. Савруха м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры.

Пауэрлифтинг (англ. powerliftng; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

1.1.1. Актуальность программы

В с. Савруха Самарской области на протяжении нескольких десятилетий сложились устойчивые спортивные традиции. Актуальность данной программы обусловлена возросшим количеством детей, желающих заниматься пауэрлифтингом.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий пауэрлифтингом. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью. Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

Социальная значимость неоспорима, Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Пауэрлифтинг в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей. потому как за время своего развития и существования они стали способом духовного и физического самосовершенствования человека.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой» от 15.07.2015 г. № 739
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.1.2. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение основ направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься этим видом спорта.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.1.3. Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Пауэрлифтинг» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

1.1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся посредством овладения основами пауэрлифтинга.

Задачи программы:

Цель: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия пауэрлифтингом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам Пауэрлифтинга;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Пауэрлифтинг);
- обучить учащихся техническим приёмам Пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия
- интересам коллектива в достижении общей цели.

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана для обучающихся 12-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве до 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим подростковым возрастом и старшим школьным. Младший подростковый возраст: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Старший возраст (15-17 лет) В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивации для дальнейшего развития, необходимого для эффективного обучения.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;

- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.1.9. Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.1.10. Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся знают базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека, причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- обучающиеся выполняют основные технические приемы классического троеборья;
- обучающиеся самостоятельно выполняют комплексы общеразвивающих упражнений.

Личностные:

- у обучающихся сформирован устойчивый интерес к занятиям пауэрлифтинга и потребность к ведению здорового образа жизни;
- у обучающихся сформированы такие качества личности как трудолюбие, самостоятельность, ответственность, дисциплинированность терпение, нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), навыки культурного поведения, чувство патриотизма;
- у обучающихся сформирована позитивная и адекватная самооценка.

Метапредметные:

- развитые у обучающихся физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитые у обучающихся коммуникативные способности, сформированы навыки командного взаимодействия;
- самостоятельность обучающихся и взаимопомощь на занятиях, в учебно-тренировочном процессе и в повседневной деятельности.

1.1.11. Формы контроля реализации программы

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри спортивного клуба «Сириус»;

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях спортивного клуба «Сириус».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

1.1.12. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: «Открытое первенство м.р. Похвистневский по пауэрлифтингу». Это спортивное соревнование проводится ежегодно по завершению обучения среди всех обучающихся. На мероприятии присутствуют родственники и друзья воспитанников, администрация образовательного учреждения, почетные гости. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют по упрощенным правилам в показательных выступлениях.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	38	2	36	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	12	0,5	11,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	12	0,5	11,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
II.	Раздел Специальная физическая подготовка	39	3	36	
2.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Наблюдение
2.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.5	Подтягивания	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	9	0,4	8,6	Наблюдение
III.	Раздел Основы техники	28	2	26	
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	7	0,5	6,5	Соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	11	0,5	10,5	Соревнования
3.3	Изучение «Французский жим»	10	1	9	Соревнования
IV.	Раздел Медицинский контроль	5,5	0,5	5	Медицинское исследование
V.	Раздел Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация)	10	1	9	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Оценка техники выполнения упражнения
	ИТОГО	126	10	116	

1.3. Содержание программы

1.3.1. Модуль «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

1.3.2. Модуль «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 «Равновесия»

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

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

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

1.3.3. Модуль «Основы техники пауэрлифтинга»

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим»

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

1.3.4. Модуль «Медицинский контроль»

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

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

Практика: Углубленное медицинское обследование.

1.3.5. Модуль «Педагогический контроль»

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

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

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

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 31 мая. Количество учебных недель – 36, количество учебных часов в году – 126. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного тренажерами;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;

обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пауэрлифтингом

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	штук
4.	Магнезница	штук
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
7.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
8.	Кушетка массажная	штук
9.	Маты гимнастические	штук
10.	Перекладина гимнастическая	штук
11.	Плнты для штангистов	пар
12.	Скамейка гимнастическая	штук
13.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
14.	Стеллаж для хранения гантелей	штук

15.	Стенка гимнастическая	штук
16.	Стойки для приседания со штангой	штук
17.	Секундомер	штук
18.	Специализированные поручни	

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

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

Информационное обеспечение

- видеозаписи показательных выступлений по пауэрлифтингу (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей);
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным разделам программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

2.4. Методическое обеспечение

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

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		инвентарь		
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ГБОУ СОШ им. Н.Т.Кукушкина с. Савруха и спортивного клуба «Сириус». Группы формируются из обучающихся 4 – 11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приеме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, судейская практика, промежуточное тестирование и контроль.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может

проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях универсальным боем, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется страница в социальной сети «ВКонтакте» и «YouTube»-канал, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы спортивного клуба «Сириус».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в универсальном бое являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевых единоборств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться на помосте. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

2.5. Список литературы

Для педагога

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

Для учащихся

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

Оценочные и диагностические материалы

					сдано	не сдано
		12 лет	13 лет	14 лет		
Быстрота	Бег на 30 м	10	9,0	9,0	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	15	11	11	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	-	-	-	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	-	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	2	5	5		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	3	6	6	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70	120	120	1	0

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

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

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

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

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

Календарный учебный график
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 «Пауэрлифтинг»
 (ознакомительный уровень)

год обучения: 1
 группа: СОГ

№	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	6	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,	4	Равновесие	Тренаж. зал	Наблюдение

				показ, практическая работа				
				Объяснение, показ, практическая работа	10	Подвижные игры	Тренаж. зал	Наблюдение
3 Раздел «Основы техники»								
				Объяснение, показ, практическая работа	7	Изучение техники гиперэкстензии	Тренаж. зал	Соревнование
				Объяснение, показ, практическая работа	9	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	Тренаж. зал	Соревнование
				Объяснение, показ, практическая работа	9	Изучение «Французский жим»	Тренаж. зал	Соревнование
4. Раздел «Медицинский контроль»								
				Практическая работа	5,5	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
5. Раздел «Педагогический контроль»								
				Практическая работа	11	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Тренаж. зал	Показательные выступления

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. -

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