

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол Методического совета

№ 1 от 27.08.2023г.

Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор внешкольного учреждения

Приказ № 352 от 29.08.2023г.

Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пауэрлифтинг»  
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: пауэрлифтинг

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок обучения: 2 года

Автор-составитель  
Чуркин Юрий Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

**Фурманов – 2023г.**

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Нормативная основа проектирования и реализации программ дополнительного образования

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).

5. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «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. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

## 1.2. Актуальность программы

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — сила + *lift* — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражне-

ния: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Поэтому, не имея идеальных данных, при упорном занятии пауэрлифтингом человек не только сможет победить самого себя, но и преодолеть путь от новичка до чемпиона.

Этим видом спорта никогда не поздно заняться как мужчинам, так и женщинам, юношам и девушкам. Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

Таким образом, актуальность программы заключается в том, что объединение «Пауэрлифтинг» в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом, а также выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и со-

вершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

*Отличительные особенности программы* заключаются в изменении в структуре многолетней подготовки силовиков с преимущественным использованием игровых методов обучения и нормативов, а также объема учебно-тренировочной нагрузки.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» соответствует базовому уровню подготовки юных атлетов и предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину обучения атлетов в рамках содержательно-тематического направления программы и направлена на формирование базовых знаний, умений и навыков и предполагает занятия с основным составом детского объединения

### 1.3. Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную направленность (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196, п.9).

### 1.4. Адресат программы

Программа ориентирована на подготовку мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 17 лет с начальным уровнем спортивных способностей, проявляющих интерес к спорту и к силовому виду в частности.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения «Пауэрлифтинг» является личность:

1. Имеющая базовые знания, умения, навыки занятий троеборьем, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4. Стремящаяся к спортивной самореализации.

5. С развитыми коммуникативными способностями

1.5. Форма обучения, формы организации образовательного процесса

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» очная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые, парные.

1.6. Объем программы

Программа предусматривает 72 учебных часа для учебных групп 1-го года обучения, 144 учебных часов для учебных групп 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 10-12 человек;

2 год обучения – 10-8 человек;

Набор в объединение осуществляется массово, учитывается желание ребенка. Обязательным условием при наборе детей в группы является наличие медицинского заключения и допуск врача-педиатра.

Формирование групп происходит в сентябре с учетом возрастных особенностей и природных данных.

1.7. Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана на 2 года обучения. Организация процесса обучения строится с учетом выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки.

*Начальная подготовка – 1 год обучения.*

Задачи и преимущественная направленность процесса начальной подготовки: укрепление здоровья; стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических и тактических навыков в силовых упражнениях; уровень освоения основ знаний в области гигиены и

первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с преимущественным использованием игрового метода обучения, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования по общей физической подготовленности.

#### *Физкультурно-оздоровительный этап – 2-ой год обучения.*

Задачи и преимущественная направленность физкультурно-оздоровительного процесса: стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; укрепление и сохранение здоровья; овладение основами технических приемов и; выявление перспективных детей и подростков; привитие интереса к систематическим занятиям пауэрлифтингом.

В плане продолжают занимать место разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей, включение средств обучения с элементами специальной физической подготовки, расширение арсенала технических навыков и приемов, участие в соревнованиях

#### 1.8. Режим занятий

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 1 раз в неделю по 2 часа с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей.

Академическая продолжительность занятия – 1ч.40мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

Обучающиеся 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей.

Академическая продолжительность занятия – 1ч.40мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

## **2. Обучающий блок**

### **2.1. Цели и задачи программы**

*Цель образовательной программы* - содействие физическому развитию личности обучающихся и создание условий по углубленной подготовке атлетов для пополнения сборных команд района и области.

Задачи программы:

#### *2.1.1. Предметные задачи:*

- формирование жизненно-необходимых двигательных навыков (бег, ходьба, прыжки и т.д.) при помощи гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- ознакомление и обучение детей и подростков технике безопасности, технике выполнения приседаний, жима лежа и тяги;
- формирование и совершенствование технических приемов троеборья;
- формирование навыков тактических действий силового троеборья;
- формирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития двигательных способностей;

#### *2.1.2. Метапредметные задачи:*

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- развитие у обучающихся специальных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, скорости реакции;

- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

### 2.1.3. Личностные задачи:

Воспитание у обучающихся:

- самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- высоких волевых и морально-этических качеств;
- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.

## 2.2. Содержание программы

### 2.2.1. Учебный план

#### 1 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		все-го	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Опрос
2	История развития пауэрлифтинга в России, мире, Ивановской области.	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	16	-	16	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	48	8	40	Педагогическое наблюдение
5	Аттестация обучающихся	2	-	2	Сдача спортивных нормативов
6	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>60ч.</b>	

## 2 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Основы анатомии и физиологии	2	2	-	Беседа
3	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2		Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	36	-	36	Педагогическое наблюдение
5	Специальная техническая подготовка	90	18	72	Педагогическое наблюдение
6	Морально-волевая подготовка. Правила соревнований	8	-	8	Беседа
7	Аттестация обучающихся	2	-	2	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144ч.</b>	<b>24ч.</b>	<b>120ч.</b>	

### 2.2.2. Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч.)**

Теория (2ч.): ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

*Форма контроля*: опрос.

#### **Тема 2. История развития пауэрлифтинга в России, мире, Ивановской области (2ч.)**

Теория (2ч.): история развития пауэрлифтинга в мире, в России, Ивановской области, Фурмановском районе. Техника упражнений на тренажерах. Правила питания силовиков.

*Форма контроля*: беседа.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка (16ч.)**

Практика (16ч.): формирование знаний и умений в выполнении упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (48ч.)**

Теория (8ч.): техника выполнения упражнений для мышц спины, груди, плечевого пояса, бицепса, трицепса, ног, предплечий и кистей рук, пресса.

Практика (40ч.): упражнения: становая тяга, тяга в наклоне, гиперестезия, тяга гантели к поясу; жим лежа и под углом, жим гантелей лежа и под углом, разведение рук с гантелями, жим в «Хаммере»; жим гантелей сидя; разведение рук с гантелями в стороны; фронтальный подъем рук; тяга штанги к подбородку; подъем штанги на бицепсе; подъем рук с гантелями; изолированное сгибание рук; сгибание рук в стиле «Молота; французский жим штанги; французский жим гантелей; разгибание рук на блоке отжимание от брусьев; выпрямления руки назад в наклоне; приседания со штангой; приседания в «Такке»; выпады с гантелями; махи с утяжелителями; сгибание и разгибание ног в тренажере; приседание в тренажере «Шмита»; подъемы на носки; наклоны на прямых ногах с гантелями; для мышц предплечий и кистей рук: сгибание рук обратным хватом; сгибание рук в запястьях обратным хватом; мышц пресса: скручивание торса; складывание вперед; выпрямление ног на весу; брюшной «кранч» прямой; подъемы колен и таза.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5. Аттестация обучающихся (2ч.)**

Практика (2ч.): сдача спортивных нормативов.

*Форма контроля:* анализ результатов.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (2ч.)**

Практика (2ч.): соревнования внутри объединения.

*Форма контроля:* анализ результатов соревнований.

### **2 год обучения**

## **Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч.)**

Теория (2ч.): ознакомление с инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; с инструкцией по пожарной безопасности; с основными правилами электробезопасности; с правилами поведения в зале, ЦДТ и общественных местах.

*Форма контроля*: опрос.

## **Тема 2. Основы анатомии и физиологии (2ч.)**

Теория (2ч.): закрепление знаний об анатомии и физиологии человека.

*Форма контроля*: беседа.

## **Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль (2ч.)**

Теория (2ч.): расширение и углубление знаний врачебного контроля и самоконтроля на занятиях силовым троеборьем.

*Форма контроля*: педагогическое наблюдение.

## **Тема 4. Общая физическая подготовка (36ч.)**

Практика (36ч.): упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

*Форма контроля*: педагогическое наблюдение.

## **Тема 5. Специальная техническая подготовка (90ч.)**

Теория (18ч.): понятие о спортивной технике. Основные технические приёмы в пауэрлифтинге.

Техника выполнения: приседаний, съема штанги со стоек, вставание из-под седла; жима лежа от груди; становой тяги, захвата разными способами, старта; съема штанги с помоста; подведения рук под гриф штанги; традиционной постановки штанги на стойки, индивидуальной техники постановки штанги.

Практика (72ч.): навыки выполнения приседаний, съема штанги со стоек, вставание из-под седла; жима лежа от груди; становой тяги, захвата разными способами, старта; съема штанги с помоста; подведения рук под гриф штанги;

традиционной постановки штанги на стойки, индивидуальной техники постановки штанги.

Приёмы техники, применяемые ведущими атлетами мира и России. Ударный метод развития взрывной силы мышц. Избирательная тренировка отдельных мышц.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **Тема 6. Морально-волевая подготовка. Правила соревнований (8ч.)**

Практика (8ч.): психологическая подготовка атлетов, её значение для достижения высоких результатов.

*Форма контроля:* беседа.

### **Тема 7. Аттестация обучающихся (2ч.)**

Практика (2ч.): сдача спортивных нормативов.

*Форма контроля:* анализ результатов.

### **Тема 8. Итоговое занятие (2ч.)**

Практика (2ч.): соревнования внутри объединения.

*Форма контроля:* анализ результатов соревнований.

## 2.3. Планируемые результаты

### 2.3.1. Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

#### **1 год обучения**

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- виды спорта;</li><li>- общие сведения о возникновении и развитии пауэрлифтинга;</li><li>- основы техники и тактики с илового троеборья;</li></ul>	<p>выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения общефизической подготовки: отжимание, приседания; выпрыгивания;</li><li>- упражнения на специализированную выносливость;</li><li>- упражнения на основные группы мышц для силовиков.</li></ul>

#### **2 год обучения**

Дети должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- технику и тактику работы со штангой;</li><li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li><li>- технические приемы работы со</li></ul>	<p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- технические приемы;</li><li>- избирательные тренировки отдельных мышц передачи;</li><li>- индивидуальные тренировки;</li></ul>

штангой - элементарные навыки судейства	- участвовать в соревнованиях.
--	--------------------------------

### 2.3.2. Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе

Компетентность	Результаты
<b>Организационная:</b> способность планировать свою деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение целей с возможностями;</li> <li>• определение временных рамок;</li> <li>• определение шагов выполнения задания;</li> <li>• видение итогового результата;</li> <li>• распределение функций между участниками группы</li> </ul>
<b>Коммуникативная:</b> готовность и способность понимать партнера и его позицию и строить с ним отношения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность работать в команде;</li> <li>• способность принять другую точку зрения, отличную от своей;</li> <li>• умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);</li> <li>• умение слушать, выбирать способ общения;</li> <li>• способность быть толерантным;</li> <li>• умение предотвращать или разрешать конфликты</li> </ul>
<b>Информационная:</b> способность находить и представлять необходимую информацию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение задавать вопросы;</li> <li>• умение получать помощь;</li> <li>• умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.</li> </ul>

### 2.3.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» обучающиеся приобретут:

*Личностные результаты:*

- развитие мотивов учебной деятельности;
- формирование личностного смысла учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- освоение универсальных учебных действий;

Умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

*Предметные результаты:*

- усвоение знаний о силовом троеборье;

- усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека;

- умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий;

- достижение определенного уровня овладения техникой и тактикой атлетизма

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### 2.4. Формы аттестации, оценочные материалы

Аттестация обучающихся объединения «Пауэрлифтинг» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: начальная, промежуточная, итоговая.

2.4.1. Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2.4.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися группы 1 года обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверя-

ются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки обучающиеся демонстрируют при сдаче спортивных контрольных нормативов. По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

2.4.3. Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 2 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки обучающиеся демонстрируют, выполняя контрольные нормативы. По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются из объединения «Пауэрлифтинг».

### Оценочные материалы

Контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности для группы 1-го года обучения  
(мальчики/юноши)

Норматив	Количество раз
<b>Юноши</b>	
- подтягивание ан перекладине из положения виса	6-8 раз
- поднятие туловища из положения лежа на полу	20 раз/мин
- отжимание от пола с касанием грудью пола	15-20 раз
- прыжок в длину с места	150-170 см
- наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3-5 см
- планка	1 мин.
- берпи	6 раз/15 сек.
<b>Девушки</b>	
- сгибание рук в упоре лежа	6-8 раз
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической лавке	5-8 см
- прыжки в длину с места	130-150см
- берпи	4-6 раз за 15/сек
- наклоны туловища вперед из положения лежа на полу	25 раз/мин
- планка	40сек.

Контрольные нормативы для оценки общей и специальной

## физической подготовленности для группы 2-го года обучения

<b>Норматив</b>	<b>Количество раз</b>
<b>Юноши</b>	
- подтягивание ан перекладине из положения виса	6-10 раз
- поднятие туловища из положения лежа на полу	30 раз/мин
- отжимание от пола с касанием грудью пола	25 раз
- прыжок в длину с места	170-190 см
- наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6см
- планка	90-120сек.
- берпи,	6-8 раз/15сек
<b>Девушки</b>	
- сгибание рук в упоре лежа	10 раз
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6-10 см
- прыжки в длину с места	130-170см
- берпи	6-8 раз за 15/сек
- наклоны туловища вперед из положения лежа на полу	30 раз/мин
- планка	1 мин.

### 2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми

Основу технических приемов в силовом троеборье составляет техника выполнения приседаний, жима лежа и тяги.

Программой предусматривается изучение таких приемов как:

- действия спортсмена до съема штанги со стоек;
- съем штанги со стоек.
- действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе.
- зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.
- расстановка ног и ширина хвата;
- положение туловища на скамье;
- опускание и остановка штанги на груди;
- разновидности старта;
- способы захвата и оптимальная ширина хвата;
- дыхание во время выполнения упражнений.

В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) пауэрлифтера, постановку индивидуальной техники, избирательным тренировкам отдельных мышц.

Чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение детьми материала программы, на занятиях используются следующие методы работы:

- метод самостоятельной работы и работы под руководством;
- метод стимулирования интереса к учению (учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей;
- метод творческого подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.
- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- соревновательный метод;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Основу программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов.

Перед тренировкой в любом виде спорта необходимо выполнение подготовительных упражнений. Для того чтобы исключить риск травмы во время занятия, нужно подготовить каждую часть тела.

Подготовительные упражнения увеличивают потребление кислорода и стимулируют кровообращение и подготавливают мышцы к тяжелым физическим нагрузкам. Они состоят из обычных разминочных и снимающих напряжение упражнений. Упражнения не должны быть сильно напряженными, чтобы избежать бесполезного напряжения, но и не быть слишком вялыми, чтобы не стать вообще бесполезными. Длятся упражнения от 5 до 10 минут при часовой занятии, от 15 до 20 минут – при полуторачасовой занятии. В разминке должны доминировать прыжки, растягивание, сгибание, скручивание, вращение.

Завершать каждое занятие необходимо упражнениями на растяжку мышц, что способствует повышению эластичности мышечных волокон, их расслаблению после физической нагрузки, скорейшему восстановлению мышц и общего состояния организма. Время выполнения упражнений на растяжку от 15 до 20 минут.

Еще на занятиях проводятся вспомогательные упражнения. Эти упражнения нужны для общего развития тела, для увеличения подвижности в суставах и усиления определенных мышц, используемых в пауэрлифтинге.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

В то же время в образовательном процессе с детьми используются и другие формы работы:

- выступление на соревнованиях;
- участие в мастер-классах;
- просмотр соревнований и их обсуждение.

В процессе овладения техникой и тактикой силового троеборья учащиеся изучают основную терминологию этого вида спорта.

Важно в образовательном процессе сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

- уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

- стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Одной из актуальных форм обучения на современном этапе развития образования стало дистанционное образование - новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным, предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество.

Главная особенность дистанционного обучения – возможность получения образовательных услуг без посещения учебного заведения, так как все изучение предметов и общение с преподавателями осуществляется посредством интернета и обмена электронными письмами.

О необходимости использования такого метода обучения говорят следующие факторы:

- возможность организации работы с часто болеющими детьми и детьми-инвалидами;
- проведение дополнительных занятий с одаренными детьми;
- возможность внести разнообразие в систему обучения за счет включения различных нестандартных заданий (ребусы, кроссворды и т.д.);
- обеспечение свободного графика обучения;

- введение режима повышенной готовности.

С помощью дистанционного обучения удается решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Программой предусмотрена организация дистанционного обучения посредством использования таких технических ресурсов, как конференции на Zoom-платформе; размещение обучающих видео на каналах видеохостинга YouTube, в группах в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники; видеозанятия в режиме реального времени в социальной сети Instagram, видеозвонки и рассылка видеофайлов в мессенджерах Viber и Watsap.

Поэтому программа объединения «Пауэрлифтинг» предполагает в образовательном процессе следующие здоровье сберегающие и профилактические мероприятия:

для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы:

- теплые пастельные тона в оформлении зала;
- релаксационные виды упражнений на занятиях;
- элементы аутотренинга, формулы внушающего воздействия, повышающие самооценку ребенка;
- упражнения для выработки правильного дыхания с целью укрепления нервной системы и профилактики нервных истощений;

для профилактики стрессов и неврозов:

- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и степенью их физического развития;

- корректировка учебно-тематических планов в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;
- консультативная психологическая помощь детям и их родителям; по формированию валеологической культуры детей и взрослых;
- проведение с обучающимися занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы: «Мое здоровье», «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой», «Профилактика заболеваний нервной системы» и другие;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания объединения.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

#### Лекционный материал:

- Физическая культура и спорт в России
- Развитие пауэрлифтинга в России
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Морально – волевая подготовка спортсмена
- Организация и проведение соревнований
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.
- Значение предстоящих соревнований и особенности положения команды.
- Оборудование и инвентарь.

#### Дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- Памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

- медиапрезентации: «История пауэрлифтинга», «Известные спортсмены по пауэрлифтингу в России и в других странах мира»
- видеоматериалы с соревнования пауэрлифтингу.

### **3. Воспитательный блок**

#### *1.1. Рабочая программа воспитания*

Программа «Пауэрлифтинг» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;
- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

**Цель воспитания:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания:**

- помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- создавать атмосферу положительного эмоционального настроя икрепощения;
- прививать обучающимся чувство любви к прекрасному через приобщение их к театральному искусству.

Направление воспитательной работы	Задачи
Гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально-волевых качеств; - формирование и углубление знаний об истории и культуре родного края.
Духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь.
Интеллектуально познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к познавательной деятельности; - формирование социокультуры.
Спортивно оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - профилактика вредных привычек.
Социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как образующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.
Художественно эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства, литературы, фольклора; - развитие чувства прекрасного, эстетического вкуса и культуры; - формирование стремления быть прекрасным во всём: мыслях, делах, поступках, внешнем виде; - воспитание бережного отношения к памятникам искусства и культур.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

### *3.1. Работа с родителями (формы и методы)*

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести, соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

### *3.2. Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
-------	----------------------	------------------

1	Мероприятие, посвященное началу нового учебного года «Вперед к знаниям!»	Сентябрь
2	Тренинг на знакомство, сплочение, командообразование «Я+ТЫ=МЫ»	Октябрь
3	Игровая программа «Мой город»	Ноябрь
4	«Маршрут новогодний», акция посвященная Новому году	Декабрь
5	Видеоэкскурсия «Когда зажигаются елки»	Январь
6	Правовая квест-игра «Дисциплина и порядок – наши верные друзья».	Февраль
7	Профилактическое занятие «Безопасное селфи»	Март
8	«Время доверять» - знакомство с детским телефоном доверия.	Апрель
9	Акция «Георгиевская ленточка»	Май

#### 4. Организационный блок

##### 4.1. Календарный учебный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
2 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

##### 4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

Материально – технические условия:

- оборудованный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;

спортивный инвентарь и оборудование:

- стойки для приседания – 2шт. (одна универсальная, со страховкой и турником);

- скамья для жима лежа горизонтальная – 2шт;

- скамья для жима лежа (под углом  $30^{\circ}$ ) – 1 шт.;
- скамья горизонтальная – 1 шт.;
- скамья регулируемая – 2 шт.;
- гимнастическая полка Vodi Bar – 3 шт.;
- грифы тренировочные: 20кг – 7шт;  
15кг – 3шт;  
5кг – 2шт;
- гантели от 1 до 45кг – 39шт;
- гири от 16 до 62кг – 13шт;
- блины для штанги от 1,25 до 50кг – 146шт;

#### Тренажеры:

- блочная рама с турником – 1 шт;
- разгибатель бедра – 1 шт;
- сгибатель бедра – 1 шт;
- жим ногами (угол  $45^{\circ}$ ) – 1 шт;
- Гак машина – 1 шт;
- вертикальная тяга – 1 шт;
- горизонтальная тяга – 1 шт;
- Т-образная тяга – 1 шт;
- Машина Смитта – 1 шт;
- для мышц груди и задних дельт – 1 шт;
- жим веера сидя – 1 шт;
- жим под углом вверх – 1 шт;
- скамья для прессы регулируемая;
- гиперестезия;
- тренажер для подтягивания и отжимания на брусьях – 1 шт;
- скакалки, ручки для тяг, гимнастические коврики, ремни тяжелоатлетиче-  
ческие – 12шт;
- фитбол – 1 шт;

- беговая дорожка – 1 шт;
- Эллипсоид – 2 шт;
- велосипед – 1 шт;
- тренажер универсальный - подтягивание, отжимание, пресс.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общей психологической подготовки (морально-волевой),
- психологической подготовки к соревнованиям.

*Общая психологическая* (морально-волевая) подготовка предусматривает:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств;

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;

- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптация к условиям соревнований.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата,

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

### **Список литературы**

1. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1999.
2. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 2003.
3. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
5. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
7. Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1971.
8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.

11. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

12. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.

13. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.

### **Литература для обучающихся, родителей**

#### Журналы:

1. «Спортивная жизнь России»;
2. «Физкультура и спорт»;
3. «Качай мускулы»;
4. «Мир силы»;
5. «Железный мир»;
6. «Сила и красота»;
7. «Мышцы и здоровье»;
8. «Питание спортсмена»;
9. «Сила плюс грация»;
10. «Простые программы» (тренировки с отягощениями в домашних условиях).