

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 61 ИМЕНИ П.А. МИХИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 20 » 07 2023 г.
Протокол № 16

Утверждаю
Директор СОШ № 61 им. П.А.
Михина
Е.И. Веселова
Приказ от « 20 » 07 2023 г.
№ 01-100/23
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительный пауэрлифтинг»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации - 1 год

педагог дополнительного
образования: Коновалова
Мария Владимировна

Курск, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3-6
1.2. Цель программы.....	6
1.3. Задачи программы.....	6-7
1.4. Содержание программы	7-11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов.....	12
2.4. Формы промежуточной аттестации	12
2.5. Методическое обеспечение программы	12-13
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы	
(Приложение 1 к рабочей программе воспитания).....	14-18
4. Список литературы.....	19
5. Приложения	20-21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «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» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав СОШ № 61 им. П.А. Михина (приказ комитета образования г. Курска от 23.08.2021 г. №342);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 20.07.2023 г. № 01-100/а).

Направленность программы. Программа «Оздоровительный пауэрлифтинг» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Программа дает возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, способствует развитию познавательных интересов, выработке воли и характера; формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, воспитывает чувства коллективизма и товарищества.

Отличительные особенности программы.

Материал программы базируется на необходимости активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по пауэрлифтингу. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и

уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов в России, на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Пауэрлифтинг: история возникновения в России и в Курской области

История зарождения в мире, России, Курской области. Первые соревнования в России, в Курске. Международные соревнования с участием российских курских пауэрлифтеров. Пауэрлифтинг и успехи пауэрлифтинга Курска, Курской области.

Оборудование мест занятий

Зал пауэрлифтинга. Помост. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдения техники безопасности.

Гигиенические сведения о строении и функциях организма

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Правила соревнований

Форма пауэрлифтера. Продолжительность соревнований. Команды рефери на помосте. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Специальные упражнения для развития силовой выносливости: упражнения с отягощением.

Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, гантелями, штангой, мешком.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Уровень программы – стартовый

Адресат программы - обучающиеся 11 – 17 лет.

Условия набора в учебные группы: Учебные группы комплектуются из числа детей 11-17 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку врача педиатра о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 72 часа.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Учащиеся юношеского возраста (16-17 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего 2 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; оффлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. Цель программы.

Гармоничное личностное и физическое развитие обучающихся.

1.3. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с историей развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- формировать этику поведения в тренажерном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- знакомить с специальной терминологией пауэрлифтинга;
- осваивать основы теории и практики пауэрлифтинга;
- учить основам правил соревнований по пауэрлифтингу;
- учить приемам и способам самостоятельной тренировки;
- знакомить со способами самообразования;
- формировать основы профилактики травматизма в пауэрлифтинге;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.

Компетентностные задачи:

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;
- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес;
- развивать фантазию, воображение;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать координацию движений, точность глазомера;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей.

1.4. Содержание программы

1.4.1 Учебный план.

Таблица 1

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	-	Викторина
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка	10	2	8	Комплекс упражнений
4	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Комплекс упражнений
5	Техническо-тактическая подготовка	30	1	29	Комплекс упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	3	-	3	Наблюдение
8	Повторение	9	1	8	Опрос
	ИТОГО	72	8	64	

1.4.2. Содержание учебного плана

1. Введение в программу (1)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа.

Теория. Введение в программу. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

Беседы: «История пауэрлифтинга», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

2. Теоретическая подготовка (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа.

Теория. Краткая история пауэрлифтинга. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях

спортом. Влияние занятий пауэрлифтингом на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по пауэрлифтингу.

Практика. Подготовка места занятий к учебной работе, к тренировке. Инструктаж по ТБ в тренажерном зале.

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

3. Общая физическая подготовка (10)

Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Выполнение базовых упражнений: жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга.

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

4. Специальная физическая подготовка (15)

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями в пауэрлифтинге.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение техники жима штанги лежа, приседаний со штангой, становой тяги. Изучение правил проведения соревнований по пауэрлифтингу.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями. Специальные упражнения для развития силы.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, тренажеры, гантели различного веса, штанга.

5. Техническо-тактическая подготовка (30)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, комбинация форм.

Теория. Значение технической подготовки в пауэрлифтинге. Техника выполнения базовых упражнений.

Практика.

Обучение технике выполнения основных и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.

Обучение и совершенствование техники и тактики ведения соревнований.

Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

Промежуточная аттестация (2)

Формы работы на занятиях: сдача нормативов.

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

7. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа.

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

Повторение (9)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Закрепление изученной теории по пауэрлифтингу.

Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Оборудование и оснащение: тренажеры, скамья для жима штанги лежа, стойки для приседаний, помост для выполнения становой тяги, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка.

1.4.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятии;
- значение утренней зарядки, тренировки;
- режим, значение режима спортсменов в период тренировок;

- историю развития пауэрлифтинга в России, в Курском регионе;
- пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков;
- различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- строение тела и гигиену человека;
- историю развития пауэрлифтинга в мире;
- разновидности пауэрлифтинга в России, их различия;
- значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
- выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- выполнять нормативы начинающего спортсмена-разрядника;
- участвовать в квалификационных соревнованиях;
- выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена-разрядника;
- проводить анализ проведенных соревнований.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;

- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

1.4.4. Оценка результатов обучения на стартовом уровне Форма проверки результатов освоения программы

Общефизическая подготовка (выполнение контрольных нормативов в начале, в середине, в конце года).

Технико-тактическая подготовка (умение вести борьбу в ходе соревнований).

Теоретическая подготовка (ответы на вопросы по пройденному материалу).

Техническая подготовка: демонстрация упражнений пауэрлифтинга.

Теоретическая подготовка (самостоятельная исследовательская работа по заданию педагога).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, Группа №1	01.09.23	24.05.24	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май

2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной

терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов.

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровье-сберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видео-просмотры тренировок и выступлений других спортсменов);
- репродуктивный (повторение освоенных упражнений, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 3

	Этап занятия	Вид деятельности
--	---------------------	-------------------------

1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Выполнение разминки в парах или тройках.
3	Основной этап	Отработка техники базовых упражнений.
4	І. Завершающий этап	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебных занятий

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности(контрольное занятие), комбинированное занятие.

Формы учебных занятий

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 4

№	Название разделов	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях пауэрлифтингом; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по пауэрлифтингу; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: Гигиена спортсмена. История пауэрлифтинга.
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий пауэрлифтингом; как правильно подобрать обувь.
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
	Специальная	- Специальные упражнения для развития СФП;

5	физическая подготовка	- Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
6	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология пауэрлифтинга -Видеоматериалы -Терминологические диктанты.
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.
8	Участие в спортивных мероприятиях	- правила соревнований по пауэрлифтингу

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

- тренажеры
- скамья для жима штанги лежа
- стойки для приседаний
- помост для выполнения становой тяги
- турник для отжиманий и подтягиваний
- шведская стенка
- гантели

Техническое обеспечение: Ноутбук или видео и аудио магнитофоны.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Введение

Программа «Оздоровительный пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся –11-17 лет

3.2. Цель

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3.3. Задачи

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

3.4. Направления деятельности

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание
- Взаимодействие с родительской общественностью

3.5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

3.6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

3.7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;

- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

Приложение 1
к рабочей программе воспитания

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Знакомство с пауэрлифтингом	Показательные выступления спортсменов группы		педагог
декабрь	Турнир по жиму штанги лежа в объединении	Турнир		педагог
январь	Турнир по многоповторному жиму штанги лежа	Турнир		педагог
май	Турнир по классическому пауэрлифтингу	Турнир		педагог

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь	Международный День учителя: - мероприятия, посвященные Дню рождения школы «Первый Юбилей. Нам 5 лет!» - концертная программа, посвященная Дню учителя	очно	МБОУ СОШ№61	педагог-организатор
декабрь	День неизвестного солдата	Очно	МБОУ СОШ№61	педагог-организатор
февраль	Спортивные соревнования: - по плаванию «Мы	Очно	МБОУ СОШ№61	МО ФК и ОБЖ

	Родину не подведем»- «Богатыри, вперед!»			
май	День детских общественных организаций России	очно	МБОУ СОШ№61	Советник директора по воспитанию

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ№61	
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ№61	

4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	МБОУ СОШ№61	
июнь	Окружной праздник, посвященный Дню защиты детей	Очное участие в празднике	МБОУ СОШ№61	

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
Апрель	Онлайн- турнир по жиму штанги лежа	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ№61	

6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Оздоровительный пауэрлифтинг»	Родительское собрание	МБОУ СОШ№61 (осн.здание)	педагог
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного учреждения»	Беседа	МБОУ СОШ№61	педагог-психолог
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	МБОУ СОШ№61	педагог
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	МБОУ СОШ№61	педагог
В	Индивидуальные особенности	Индивидуальные	МБОУ	педагог

течение года	развития учащихся	консультации	СОШ№61	
В течение года	Организации образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	МБОУ СОШ№61	педагог

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг.- Москва, 2004г.
2. Шейко Б.И. Техника Выполнения приседаний.-Москва, 2002г.
3. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лежа.-Москва, 2002г.
4. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой.- Москва, 2002г.
5. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства.- Омск, 2000г.
6. Шанторенко С.Г. Техническиеправила.- Омск, 2002г.
7. Циммерман Вольфганг. Планирование тренинга в силовом троеборье.-Краснодар, 2000г.
8. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы.-Красноярск, 2002г.
9. Старов М.А. Учебно – методическое пособие по основам пауэрлифтингу. Харьков, 2000г.
- 10.Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация.- Москва, 2009г.
- 11.Вайцеховский С.М. Книга тренера. – Москва,2001г.
- 12.Немчинов А.М. Краткий курс пауэрлифтинга. – Курск, 2003г.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа №1

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.2023		Теоретическая часть: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Собеседование
2.	12.09.2023		ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
3.	19.09.2023		ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
4.	26.09.2023		СФП: Действия спортсмена до съема штанги со стоек.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
5.	03.10.2023		ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
6.	10.10.2023		СФП: Выполнение команд судьи.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
7.	17.10.2023		ОФП: Упражнение с отягощениями.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
8.	24.10.2023		СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
9.	31.10.2023		Теоретическая часть: Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
10.	07.11.2023		СФП: Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
11.	14.11.2023		СФП: Расстановка ног. Ширина хвата	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
12.	21.11.2023		ОФП: Упражнения с отягощениями.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, опроса
13.	28.11.2023		СФП: Съём штанги со стоек	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
14.	05.12.2023		ОФП: Упражнения с отягощениями.	2	Групповое занятие		Наблюдение, беседа
15.	12.12.2023		СФП: Положение туловища на скамье.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
16.	19.12.2023		ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
17.	26.12.2023		СФП: Положение спины и расстановка ног.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа

18.	09.01.2024		ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
19.	16.01.2024		СФП: Выполнение команд судьи.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
20.	23.01.2024		ОФП: Упражнения с отягощениями.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
21.	30.01.2024		СФП: Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
22.	06.02.2024		ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
23.	13.02.2024		СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
24.	20.02.2024		СФП: Разновидности старта (динамический, статический).	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
25.	27.02.2024		СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
26.	05.03.2024		СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
27.	12.03.2024		ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
28.	19.03.2024		СФП: Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
29.	26.03.2024		ОФП: Упражнение с отягощениями.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Сдача контрольных нормативов
30.	02.04.2024		СФП: Фиксация штанги на груди.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
31.	09.04.2024		ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
32.	16.04.2024		СФП: Дыхание во время выполнения упражнения.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
33.	23.04.2024		ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
34.	07.05.2024		СФП: Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
35.	14.05.2024		Теоретическая подготовка: История пауэрлифтинга	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа
36.	21.05.2024		ОФП: Выполнение упражнений	2	Групповое занятие	Тренажерный зал	Наблюдение, беседа

			на тренажерах.				
--	--	--	----------------	--	--	--	--

Оценочные материалы для мониторинга

Диагностический инструментарий Стартовый уровень

Теоретические знания

- знакомить с историей развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров пауэрлифтинга прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в тренажерном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной терминологией пауэрлифтинга;
- учить основам тактики, техники пауэрлифтинга;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в пауэрлифтинге;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению базовых упражнений в пауэрлифтинге;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с командами судьи на помосте;
- знакомить с правилами соревнований по пауэрлифтингу.

Тестирование ОФП

1. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
2. Прыжки с места в высоту.
3. Поднимание ног в висе.
4. Приседания.
5. Отжимание в упоре лежа.
6. Упражнение для пресса – подъем туловища.
7. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение падения при приеме.

Тестирование СФП, ТТП

1. **Выполнить приседания со штангой на плечах по командам судьи**
2. **Выполнить жим штанги лежа по командам судьи**
3. **Выполнить становую тягу по команде судьи**