

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДИОСП»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДИОСП»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДИОСП»
И.А. Лебедевский
13.04.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ВВЕДЕНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст учащихся: 12 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Енин Максим Анатольевич,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №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 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса пауэрлифтера. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, коррекцию телосложения, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности через занятия пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей развития пауэрлифтинга;
- ознакомить с техникой безопасности во время занятий;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением.

- обучить навыкам и умениям выполнения физических упражнений;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;
- развивать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и пауэрлифтингом;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению посредством пауэрлифтинга;

Воспитательные:

- формировать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие изучать основы пауэрлифтинга и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующего вида спорта.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: стартовый.

Срок освоения программы: 3 года.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 12-18 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: от 15 до 25 человек.

Режим занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
3 года	12	15	до 6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю пауэрлифтинга;
- основные понятия и термины, принятые в атлетической гимнастике, соответствующие первому году обучения;
- строение и функции организма человека;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну).

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью, соответствующие первому году обучения;
- вести дневник тренировок;

- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами);
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике, соответствующую второму году обучения;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- приемы первой помощи при травмах.

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью соответствующие второму году обучения;
- страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике, соответствующую третьему году обучения;
- принципы правильного питания.

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью соответствующие третьему году обучения;
- составлять комплексы упражнений для поддержания своей физической формы;
- самостоятельно и в группе проводить разминку.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка				
1.	Физическая культура и спорт	2	1	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	2	2	2
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1
4.	Планирование спортивной тренировки.	2	2	2
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	2
6.	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.	1	-	-
7.	Морально-волевой облик спортсмена.	2	2	2
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	2	2	2
Итого часов:		14	12	12
Практическая подготовка				
1.	Общезфизическая подготовка	104	104	104
2.	Специальная физическая подготовка	38	40	40
3.	Техническая подготовка	62	62	62
4.	Тактическая подготовка	32	32	32
5.	Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4	4	4
6.	Медицинский контроль	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	4	2	2
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
9.	Учебно-тренировочные игры	50	52	52
Итогов часов:		298	300	300
Всего часов:		312	312	312

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах. Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида спорта;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта (в частности, тяжёлой атлетики) и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Общеразвивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);

2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);

3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);

4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;

2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;

3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;

4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться во все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Специальная физическая подготовка

Скоростно-силовая подготовка.

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м.

Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).

5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом -3 кг).

6) И. п. – стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами,

приземление на возвышение двумя ногами.

7) И.п. – 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг).

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

13) Приседы и полуприседы с партнером.

14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом(3-5 кг) – выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

Пауэрлифтерская подготовка

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с отягощениями

1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.

2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.

3) Жим штанги стоя, сидя из за головы.

4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.

5) Бицепс со штангой стоя.

6) Бицепс с гантелями попеременно.

7) Трицепс французский жим.

8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.

9) Приседания со штангой на плечах в разножку.

10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.

11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.

12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.

13) Тяга штанги с плинтов.

14) Тяга штанги с возвышенности.

15) Тяга штанги до подбородка.

16) Тяга станова.

17) Н.Ч.К. с отягощениями.

Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);

- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями:

- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;

- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

Примерный комплекс круговой тренировки:

-бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;

-и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;

- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;

- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с

продвижением 3x10 м;

- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3x10 наклонов;

- в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки -4x6 раз;

-наклоны вперед, стоя на краю возвышения – 3x10 раз;

-и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки – 2x20 раз правой ногой, 2x20 раз левой ногой;

-подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3x20 раз, правой ногой – 3x20 раз;

-подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой – 2x30 раз, правой – 2x30 раз.

Разносторонняя физическая подготовка

В тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трех соревновательных движений.

Уже с первого этапа двухгодичной подготовки, которая охватывает период с 10 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели), наряду с задачами физической готовности ставится задача по изучению и техники трех движений за счет применения в каждом уроке учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трех движений. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовки детей к роли помощника тренера, инструкторов и участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все учащиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Также необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь провести разминку в группе;

- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.

3.4. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся с учетом их индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Восстановление работоспособности при изучении основ пауэрлифтинга происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№ п\п	Контрольные испытания	Параметры
Юноши		
1	Прыжок в длину с места	170
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	30
4	Поднимание туловища за 30 с.	24
5	Подтягивания в висе на перекладине	7
Девушки		
1	Прыжок в длину с места	155
2	Поднимание туловища за 30 с	25
3	Вис на перекладине с согнутыми руками	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
5	Прыжки через скакалку	120

Производится ежемесячный мониторинг физической подготовленности (не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки). На основании полученных данных производится персональная коррекция тренировочных планов учащихся, отслеживается актуальная динамика изменения уровня физической подготовленности. Создаются предпосылки для обучения по другой дополнительной

общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Примерная таблица ежемесячного мониторинга подготовленности учащихся

№	ФИО	Пол ж/м	Дата зачисле- ния	Сентябрь				Октябрь			
				Прыжок в длину	Сгиба- ние рук в упоре лёжа	Подтяги- вания на перекладине	Пресс	Прыжок в длину	Сгибание рук в упоре лёжа	Подтяги- вания на перекладине	Пресс
1											
2											

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый,	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое,

	логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в	Может ответить на вопросы товарищей,	Не способен на принятие

	отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

В восстановительных мероприятиях используются сауна, инфракрасные тепловые кабины.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- Стойки для приседания со штангой – 4;
- Помосты для тяжелой атлетики и становой тяги – 3;
- Штанги олимпийские – 20;
- Гири различного веса – 16;

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- лавки для жима штанги от груди – 4;
- электрические беговые дорожки – 2;
- велотренажеры – 3;
- тренажеры для мышц спины – 7;
- тренажеры для мышц груди – 6;
- тренажеры для мышц трицепса – 4;
- тренажеры для мышц бицепса – 4;
- тренажеры для мышц ног – 5;
- тренажеры для мышц пресса – 4;
- гантели различного веса – 120

Прочее оборудование:

- аудиосистема – 1;
- видеосистема – 1;

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения пауэрлифтингу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

Виды обучения:

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию.

		2. Учащийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), ребенка формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Учащийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельный	1. Учащийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- специфические – фронтальный, поточный, по сменным, индивидуальный, групповой, метод строго регламентированного упражнения, стандартного упражнения, круговой метод, соревновательный.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все учащиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в

подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Организационно-методические указания

В учебной программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся.

Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. На учебных занятиях изучают, различные элементы техники выполнения специфических упражнений, исправляют ошибки. Закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности учащихся.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной нагрузкой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии учащихся. Равные права и единые требования к юным спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

План-схема годового цикла подготовки

Планирование годового цикла тренировки учащихся определяется:

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем внутришкольных соревнований по атлетическому многоборью.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке для перевода на обучение по другой программе физкультурной направленности.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности учащегося.

Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии силовых видов спорта, об основных терминах и элементарных основах силового троеборья.

Специальной физической подготовке отводится немного времени: развиваются такие качества, как гибкость, сила и силовая выносливость. В техническом оснащении в спортивно-оздоровительной группе применяются элементарные упражнения для овладения навыками силовых упражнений.

Соревнования для спортивно-оздоровительной группы представляют собой квалификационные соревнования для выполнения нормативов и личных достижений.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия со спортсменами, когда они определяются с выбором спортивной направленности информируют свои характерные особенности.

Воспитательная работа

Главное задачей воспитательной работы с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного процесса и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школах и дома – на все это должно постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с учащимися особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Измеряется развитие личностных качеств, учащихся путем тестирования и

анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- наблюдение.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет средств непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности ребенка, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике пауэрлифтера задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Кассан А., Севастьянов И. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2011. — 256 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 576 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И Психология физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 224с.
6. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 2007. — 190 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с.
8. Шантаренко С.А Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории. — Омск: 2013. — 65 с.
9. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. Учебно методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2006. — 301 с.
10. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008. — 159 с.
11. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Фатальная энергия — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2008. — 543 с.
13. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013. — 560 с.