

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум»
(филиал ГАПОУ СО «КМТ»)**

СОГЛАСОВАНА

педагогическим советом филиала техникума
протокол №12 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора техникума
от 31.08.2022 г. № 253
Е.Ю.Исакова



**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА (ПАУЭРЛИФТИНГ)»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:

Есаулкова Татьяна Юрьевна,

Руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа филиала техникума физкультурно-спортивной направленности разработана на основании:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Актуальность программы. Программа, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга, а также изучения специальных занятий, на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, тяжелой атлетики, а в частности бодибилдинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Безусловно, бодибилдинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси, ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Популярность «Тяжелой атлетики» объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это делает тяжелую атлетику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в «Тяжелой атлетике», как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. «Тяжелая атлетика» в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля», так как такого раздела нет в программе по физической культуре, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная. По уровню освоения программа предполагает развитие у студентов основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительная особенность данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе.

Задачи программы:

1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни.
2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Образовательные:

- 1) обучить технике выполнения упражнений;
- 2) дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- 3) дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- 4) обучить составлять индивидуальные комплексы;
- 5) научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Оздоровительные:

- 1) развить силовые и основные физические качества;

- 2) способствовать повышению работоспособности;
- 3) укрепить здоровье;
- 4) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- 1) воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- 2) воспитывать дисциплинированность;
- 3) способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- 4) воспитание морально-волевых качеств;
- 5) подготовка к службе в рядах Российской армии и сдаче норм ГТО.

Возраст занимающихся: 15-20 лет.

Срок реализации программы: 10 месяцев.

Уровень освоения программы – базовый.

Формы организации занятий: групповая, фронтальная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью – 1 академический час (45 минут). Общая продолжительность программы 90 часов в год. Программа распределена обучения распределяются следующим образом:

- теоретические занятия – 10 часов;
- общая физическая подготовка- 38 часов;
- специальная физическая подготовка- 21 час;
- технико-тактическая подготовка- 17 часов;
- контрольные испытания- 4 часа;

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Формы обучения: очная.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка	10			
1	Вводное. Техника безопасности при занятиях. Современные системы занятий упражнениями для корректировки телосложения. Тренировки – средство для выполнения нормативов ГТО.		2		Вводный, текущий, итоговый
2	История развития видов спорта.		1		
3	Физическая культура и спорт в России.		1		
4	Техника выполнения базовых упражнений.		1		
5	Гигиена спорта		1		
6	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.		1		
7	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна		1		
8	Основные правила построения тренировки		1		
9	Самоконтроль при занятиях		1		
	Практические занятия	80			
1	Общая физическая подготовка.			38	Вводный, текущий
2	Специальная физическая подготовка			21	Текущий
3	Технико-тактическая подготовка.			17	текущий
4	Контрольно-переводные испытания			4	Рубежный, итоговый
	Итого	90	10	80	

III. СОДЕРАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10ч.)

Теория: Техника безопасности при занятиях. Современные системы занятий упражнениями для коррекции телосложения. Тренировки – средство для выполнения нормативов ГТО. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Современные средства занятий физическими упражнениями. Нормативы ГТО для определенного возраста. История развития силовых видов спорта. История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития бодибилдинга. История развития пауэрлифтинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося. Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Гигиена спорта. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питательный режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна. Основные правила построения тренировки. Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга. Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Раздел 2. Практические занятия (80 ч.).

Общая физическая подготовка.

Теория: Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Круговая тренировка

Специальная физическая подготовка.

Практика: Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Комплексы № 1-3

Технико-тактическая подготовка.

Практика: Изучение и закрепление техники базовых упражнений. Техника работы со штангой, с гантелями, с тренажерами. Техника выполнения упражнений комплексов и тестов. Тактика соревновательной деятельности. Правила соревнований.

Контрольно-переводные испытания.

Теория: Теоретические вопросы из области общих знаний и знаний тренировочного процесса.

Практика: выполнение контрольных тестов в начале и конце года.

Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднятие туловища.

Контрольные соревнования.

Практика: По графику.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	16.00-16.45	теоретическое занятие	1	Техника безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале филиала.	Спортивный зал, тренажерный зал	
2		6	16.00-16.45	теоретическое занятие	1	Современные оздоровительные направления. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
3		9	16.00-16.45	практическое занятие	1	Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднятие туловища.		Входной, тестирование
4		13	16.00-16.45	практическое занятие	1	Подбор и разучивание комплексов упражнений.		
5		16	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		
6		20	16.00-16.45	практическое занятие	1	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Направленность атлетических упражнений.		
7		23	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг.(1)		
8		27	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)		
9		30	16.00-16.45	практическое занятие	1	Гигиена спорта. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
10	октябрь	4	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для растяжки		
11		7	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)		
12		11	16.00-16.45	практическое занятие	1	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале Техника выполнения упражнений.		опрос
13		14	16.00-16.45	практическое занятие	1	Дыхание при выполнении упражнений		
14		18	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)		
15		21	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры		
16		25	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1)		

17		28	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.		
18	ноябрь	1	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(1).		
19		3	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие координационных способностей.		
20		8	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
21		11	16.00-16.45	практическое занятие	1	Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения упражнений (практика).		
22		15	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.		
23		18	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
24		22	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
25		25	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
26		29	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные игры, упражнения на растяжку.		
27	декабрь	2	16.00-16.45	практическое занятие	1	Основные правила построения тренировки. Влияние упражнений на организм. Контроль за выполнением. Круговая тренировка.		опрос
28		6	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие силы мышц спины, рук.		
29		9	16.00-16.45	практическое занятие	1	Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднимание туловища		опрос
30		13	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
31		16	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
32		20	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие икроножных и ягодичных мышц.		
33		23	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
34		27	16.00-16.45	практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений.		опрос

35		30	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.		
36	январь	10	16.00-16.45	практическое занятие	1	Контрольные испытания: прыжки на скакалке, подтягивание, отжимание.		Текущий, тестирование
37		13	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
38		17	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
39		20	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		
40		24	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(2)		
41		27	16.00-16.45	практическое занятие	1	Соревнования по ОФП.		
42		31	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
43	февраль	3	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.		
44		7	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
45		10	16.00-16.45	практическое занятие	1	Техника выполнения упражнений.		
46		14	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
47		17	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. «протокол Табата»		
48		21	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
49		24	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры.		
50		28	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.		
51	март	3	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие мышц ног и брюшного пресса.		
52		7	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
53		10	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие координационных способностей.		
54		14	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры.		

55		17	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
56		21	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.		
57		24	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
58		28	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.		
59		31	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. «протокол Табата»		
60	апрель	4	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.		
61		7	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.		
62		11	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры, развитие ловкости, быстроты.		
63		14	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
64		18	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.		
65		21	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.		
66		25	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.		
67		28	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
68	май	2	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры, развитие ловкости, быстроты.		
69		5	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
70		10	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.		
71		12	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры.		
72		16	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.		
73		19	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц сгибателей туловища		
74		23	16.00-16.45	практическое занятие	1	Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднятие туловища.		тестирование

75		26	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры.		
76		30	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц рук и ног.		
77	июнь	2	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц сгибателей туловища		
78		6	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.		
79		7	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры.		
80		8	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц сгибателей туловища		
81		9	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.		
82		13	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
83		14	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.		
84		16	16.00-16.45	практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры.		
85		20	16.00-16.45	практическое занятие	1	Интервальная тренировка. Развитие мышц сгибателей туловища		
86		21	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. «протокол Табата»		
87		23	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг(3)		
88		26	16.00-16.45	практическое занятие	1	Развитие спец.выносливости. Кроссфит.		
89		27	16.00-16.45	практическое занятие	1	Комплекс упражнений с гантелями.		
90		30	16.00-16.45	практическое занятие	1	Контрольные испытания.		Итоговый, тестирование
				Итого	90			

У. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

знать/понимать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга.

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития.

3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4) владение гигиеническими знаниями и навыками;

5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

6) приобретение знаний о правилах вида спорта пауэрлифтинг;

7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;

8) систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга;

9) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга;

10) приобретение опыта участия и регулярное участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;

11) владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

Формы контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

рубежный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;

итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В процессе реализации программы, организация учебного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Оценочные материалы

Уровень «отлично»

занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;

занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;

занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания;

занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;

занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания

Уровень «удовлетворительно»

занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок.

Нормативы вводного и итогового контроля.

На обучении по дополнительной общеразвивающей программе, программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения или в случае высоких значений, показатели остались на прежнем уровне.

Нормативы для девушек

	Физические способности	Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	выносливость	Прыжки на скакалке(раз/мин)	130	140	150

2	силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине(раз/30 сек)	14-16	18-20	22 и более
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м	160	180	190
4	координационные	Челночный бег 3*10м(с)	9,7	8,7	8,4
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя(см)	7	14	20
6	силовые	Отжимания лежа в упоре(раз)	15	20	25

Нормативы для юношей

	Физические способности	Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	выносливость	Прыжки на скакалке(раз/мин)	120	140	150
2	силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине(раз/30 сек)	19-22	23-25	26 и более
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м	200	210	230
4	координационные	Челночный бег 3*10м(с)	8,1	7,5	7,2
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя(см)	5	12	15
6	силовые	Подтягивание на перекладине	5	10	12

Формы подведения итогов реализации Программы – контрольная диагностика.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения.

Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. **Технология развивающего обучения** ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия.

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты по ОФП принимаются на всех уровнях и годах обучения, СФП начинают приниматься с группы начальной подготовки 3 года обучения. Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся, должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Вести индивидуальную карту обучающихся, которая помогает отслеживать индивидуальный рост физических качеств обучающихся.

Формы обучения - индивидуальные и групповые.

- стабильность расписания проведения занятий

Виды занятий – учебно-тренировочные занятия.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.

8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бильский. – Мн.: ООО «ВидаН», 2003. – 352 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. – 369 с.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Ильин Е.П. «Психология спорта», «Питер» - 2008. – 351 с.
6. Кващук П.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью – М. – 2009.
7. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
8. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/Авт.-сост. И. Кремнев –Ростов н/Д.: Феникс, СПб.: ООО Издательство «Север-Запад», 2008. – 288 с.
- 9.Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. –Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.: Астрель: АСТ, 2006.– 863 с.
11. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
13. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» -независимая фирма «Класс». – М. – 2006.
14. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. Под ред. Шейко Б.И. – М., 2013. – 560с.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2014.- 304.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы М., Просвещение, 2014

Интернет ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>),
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва – www.sportrezerv.ru
5. Федерация пауэрлифтинга России – <http://www.wpc-wpo.ru/>
6. Центр спортивной психологии - www.psypsports.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846767

Владелец Исакова Елена Юрьевна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024