

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

Принята на заседании

Утверждаю:

педагогического совета

Директор МБУ ДО "ЦВР ЗМР РТ "

от "01" августа 2023 г.

Протокол N 1



/А.А. Ахметгараева/

"01" августа 2023 г.
Приказ № 123-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ПАУЭРЛИФТИНГ"**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

Автор-составитель:
Гатавлин Шамиль Шайхутдинович,
педагог дополнительного образования

п.г.т.Васильево, 2019

Оглавление

Структурные элементы программы	Страницы
Пояснительная записка	
- направленность	
- нормативно-правовое обеспечение	
- актуальность	
- отличительные особенности	
- цель	
- задачи	
- адресат программы	
- объем программы	
- формы организации образовательного процесса	
- срок освоения программы	
- режим занятий	
Учебный (тематический) план	
Содержание программы	
Планируемые результаты освоения программы	
Дистанционный модуль. Обоснование использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Формы аттестации / контроля	
Оценочные материалы	
Список литературы	
Приложения	

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг», далее – Программы, физкультурно-спортивная. Она ориентирована на изучение различных аспектов спортивно-оздоровительной деятельности, необходимой как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни. Программа дает возможность обучать детей основам физической подготовки в силовом тореборье, а также творческому мышлению в тренировочном процессе.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Устав образовательной организации МБУ ДО «ЦВР ЗМР РТ»

Актуальность программы. В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной активности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков.

Занятия пауэрлифтингом способствуют двигательной активности у обучающихся моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств, приросту основных силовых способностей, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: решительность, настойчивость, ответственность, коллективизм, целеустремленность.

В реализации программы большая роль отводится воспитательной деятельности (работе), которая направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде» (п. 2 ст.2, ФЗ-304).

Программа «Пауэрлифтинг» позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, способствует формированию стойкого интереса подростков к деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня.

Программа позволяет более широко изучить обучающимся тему пауэрлифтинга с учетом современных материалов и исследований, применяя новые методы тренинга.

Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма, а так же воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

С целью формирования адекватной самооценки, умения договариваться друг с другом, обосновывать свое мнение и суждение программа предусматривает участие юных спортсменов в обсуждении процесса и совместном анализе результатов деятельности, как группы, так и каждого в отдельности.

Цель программы

Раскрытие и развитие спортивного и личностного потенциала подростка посредством овладения основами пауэрлифтинга.

Задачи

Обучающие

- совершенствовать двигательные навыки учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдать последовательность, непрерывность и постепенность в обучении;
- приобретать теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта.

Воспитательные

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобретать учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
- развивать коммуникабельность, креативность, мобильность, умение работать в коллективе;
- воспитывать спортивные черты характера: целеустремленность, настойчивость инициативность, смелость, честность, доброту, упорство в достижении цели.

Развивающие

- развивать и совершенствовать техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

- повышать уровень функциональной подготовленности учащихся.
- развивать мотивационную сферу учащихся.

Адресат программы - подростки от 12 до 18 лет, желающие самостоятельно заниматься индивидуальными силовыми видами спорта.

К занятиям допускаются учащиеся достигающие в текущем учебном году 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по Пауэрлифтингу. Именно к этому возрасту у девушек и юношей достаточно хорошо развита грудная клетка, суставы и мышцы, чтобы заниматься силовыми упражнениями. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. В подростковом возрасте юноши испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретая самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это период стабилизации личности. Основная задача педагога дополнительного образования в работе с подростками этого возраста сводится к решению противоречия между готовностью их к полноценной социальной жизни и недопущением отставания от жизни содержания и организации их образовательной деятельности в объединении (организовать коллективный труд подростков, но при этом сохранить индивидуальность каждого).

Объем программы составляет 288 часов; программа двухгодичная.

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые);
- теоретические занятия;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов;
- комплекс медико-восстановительных мероприятий;
- итоговые занятия.

Срок освоения программы - программа реализуется в течение 72 учебных недель (36 недель в год). Объем учебных часов – 288 на 2 учебных года.

Режим занятий - недельный образовательный цикл предусматривает нагрузку 2 занятия в неделю по 2 академических часа. Нагрузка 144 часа в год, продолжительность учебного занятия 45 минут, с перерывом на перемену 10 минут.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Пауэрлифтинг - силовое троеборье.	2	2	-	Беседа
3	Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, Анкетирование
4	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка	48	2	66	Контрольное занятие

5.1	Техника безопасности во время выполнения упражнений. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Растяжка	2	2	2	Опрос
5.2	Введение в общую физическую подготовку	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.3	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Педагогическое наблюдение
5.4	Общая физическая подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.5	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.7	Упражнения для мышц шеи и торса	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.8	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.9	Упражнения для мышц спины	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.10	Упражнения для мышц ног	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.11	Упражнения с собственным весом тела	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.12	Упражнения на отстающие мышечные группы	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.13	Подготовка к сдаче норм ОФП	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	32	2	32	Соревнования
6.1	Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.	2	2	-	Опрос
6.2	Комплексы упражнений для развития силы	6	-	6	Педагогическое наблюдение
6.3	Комплексы упражнений для развития гибкости	6	-	6	Педагогическое наблюдение
6.4	Комплексы упражнений для развития выносливости.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
6.5	Вспомогательные упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение

6.6	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение
7	Соревновательные упражнения. Соревнования.	30	2	28	Соревнования
7.1	Соревнования в группе по специальной физической подготовке	4	-	4	Соревнования
7.2	Основы предсоревновательной подготовки.	2	2	-	Опрос
7.3	Соревновательные упражнения: приседания.	8	-	8	Контрольное занятие
7.4	Соревновательные упражнения: жим лёжа	8	-	8	Контрольное занятие
7.5	Соревновательные упражнения: становая тяга	8	-	8	Контрольное занятие
8	Воспитательная работа	22	5	20	Педагогическое наблюдение
8.1	Патриотическое воспитание	8	1	7	Викторины, беседы, опросы, тесты, интеллектуальные игры
8.2.	Экологическое воспитание	4	1	3	Викторины, беседы, опросы, тесты, интеллектуальные игры
8.3	Основы здорового образа жизни	4	1	3	Викторины, беседы, опросы, тесты, интеллектуальные игры
8.4.	Памятные и знаменательные даты	6	2	4	Викторины, опросы, беседы, тесты, интеллектуальные игры
9	Итоговое занятие.	2	2	-	Анализ достижений
Итого		144	23	121	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в тренажёрном зале. Вводный инструктаж по пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в ЦВР. Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦВР. Демонстрация достижений спортсменов тренажерного зала

2. Пауэрлифтинг - силовое троеборье.

Теория: Что такое «пауэрлифтинг»? История образования пауэрлифтинга. Знаменитые спортсмены прошлого и современности. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом, в Республике Татарстан, Зеленодольском районе. Права и обязанности спортсмена. Видео - викторина.

3. Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале. **Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания, восстановления,

питьевой режим. Гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек. Запрещённые вещества в спорте и их опасность для здоровья.

Практика: Пульсометрия. Замеры давления, заполнение анкеты «О здоровом образе жизни».

4. Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Теория: Спецификация тренажёров и снарядов. Назначение и особенности использования тренажёров и снарядов.

Практика: Устройство и настройка тренажёров и снарядов.

5. Общая физическая подготовка.

5.1. Значение общей физической подготовки.

Теория: Значение общей физической подготовки. Техника безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Заминка. Растяжка

5.2. Введение в общую физическую подготовку.

Практика: Выполнение основных упражнений общей физической подготовки.

5.3. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

5.4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.

5.5. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

5.6. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания)

5.7. Упражнения для мышц шеи и торса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц шеи и торса (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем).

5.8. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса (скручивания, кранчи и подъёмы ног).

5.9. Упражнения для мышц спины.

Практика: Выполнение упражнений для мышц спины (тяги, наклоны и прогибы).

5.10. Упражнения для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады).

5.11. Упражнения с собственным весом тела.

Практика: Выполнение упражнений с собственным весом тела.

5.12. Упражнения на отстающие мышечные группы.

5.13. **Практика:** Выполнение упражнения на отстающие мышечные группы.

5.14. Подготовка к сдаче норм ОФП.

Практика: Выполнение упражнений для сдачи нормативов по общей физической подготовке.

6. **Специальная физическая подготовка.**

6.1. Значение специальной физической подготовки.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.

6.2. Комплексы упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития силы.

6.3. Комплексы упражнений для развития гибкости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.

6.4. Комплексы упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости.

6.5. Вспомогательные упражнения.

Практика: Выполнение вспомогательных упражнений в силовом троеборье.

6.6. Специальная физическая подготовка.

Практика: Совершенствование специальной физической подготовки.

7. **Соревновательные упражнения. Соревнования.**

7.1. Соревнования в группе по специальной физической подготовке

Практика: Соревнования в группе по специальной физической подготовке

7.2. Основы предсоревновательной подготовки.

Теория: Изучение основ предсоревновательной подготовки.

7.3. Соревновательные упражнения: приседания.

7.4. **Практика:** Совершенствование техники приседаний.

7.5. Соревновательные упражнения: жим лёжа.

Практика: Совершенствование техники жима лёжа.

7.6. Соревновательные упражнения: становая тяга.

Практика: Совершенствование техники становой тяги.

8. **Воспитательная работа**

8.1 Патриотическое воспитание

Теория: Беседы о Великой Отечественной войне, о стране, о малой Родине, о достижениях в стране и знаменитых людях.

Практика: Викторины, опросы, интеллектуальные игры, участие в конкурсах.

8.2 Экологическое воспитание

Теория: Беседы «Не причиняй вреда природе», «Экология и мы», «Мусор – катастрофа 21 века».

Практика: Викторины, опросы, интеллектуальные игры, участие в конкурсах.

8.3 Основы здорового образа жизни.

Теория: Что такое здоровье. Беседы о вреде алкоголя, сигарет, психоактивных веществ.

Практика: Викторины, опросы, интеллектуальные игры, участие в конкурсах.

8.3 Основы здорового образа жизни.

Теория: Что такое здоровье. Беседы о вреде алкоголя, сигарет, психоактивных веществ.

Практика: Викторины, опросы, интеллектуальные игры, участие в конкурсах.

8.4 Памятные и знаменательные даты

Теория: Рассказ о памятной (знаменательной) дате, о событиях оказавшие влияние на ход истории, памятные даты и интересные факты, произошедшие в мире в разные годы в этот день. Биография знаменитого человека.

Практика: Викторины, опросы, интеллектуальные игры, участие в конкурсах

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Анализ достижений.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Самоконтроль на занятиях в тренажерном зале.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, Анкетирование
2	Общая физическая подготовка	70	3	66	Контрольное занятие
2.1	Техника безопасности во время выполнения упражнений. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Растяжка	2	1	1	Опрос
2.2	Введение в общую физическую подготовку	6	2	4	Педагогическое наблюдение
2.3	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.4	Общая физическая подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.5	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.7	Упражнения для мышц шеи и торса	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.8	Упражнения для мышц брюшного пресса	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.9	Упражнения для мышц спины	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.10	Упражнения для мышц ног	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.11	Упражнения с собственным весом тела	6	-	6	Педагогическое наблюдение

2.12	Упражнения на отстающие мышечные группы	6	-	6	Педагогическое наблюдение
2.13	Подготовка к сдаче норм ОФП	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Соревнования
3.1	Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.	2	2	-	Опрос
3.2	Комплексы упражнений для развития силы	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.3	Комплексы упражнений для развития гибкости	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.4	Комплексы упражнений для развития выносливости.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.5	Вспомогательные упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.6	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение
4	Соревновательные упражнения. Соревнования.	40	2	38	Соревнования
4.1	Соревнования в группе по специальной физической подготовке	6	-	6	Соревнования
4.2	Основы предсоревновательной подготовки.	4	2	2	Опрос
4.3	Соревновательные упражнения: приседания.	10	-	10	Контрольное занятие
4.4	Соревновательные упражнения: жим лёжа	10	-	10	Контрольное занятие
4.5	Соревновательные упражнения: становая тяга	10	-	10	Контрольное занятие
5	Итоговое занятие.	2	2	-	Анализ достижений
Итого		144	10	134	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

1. Самоконтроль на занятии в тренажерном зале.
2. **Теория:** Самоконтроль. Режим питания, восстановления, питьевой режим. Гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек. Запрещённые вещества в спорте и их опасность для здоровья.

Практика: Пульсометрия. Замеры давления, заполнение анкеты «О здоровом образе жизни».

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Значение общей физической подготовки.

Теория: Значение общей физической подготовки. Техника безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Заминка. Растяжка

3.2. Введение в общую физическую подготовку.

Практика: Выполнение основных упражнений общей физической подготовки.

3.3. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

3.4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.

3.5. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

3.6. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания)

3.7. Упражнения для мышц шеи и торса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц шеи и торса (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем).

3.8. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Практика: Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса (скручивания, кранчи и подъёмы ног).

3.9. Упражнения для мышц спины.

Практика: Выполнение упражнений для мышц спины (тяги, наклоны и прогибы).

3.10. Упражнения для мышц ног.

Практика: Выполнение упражнений для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады).

3.11. Упражнения с собственным весом тела.

Практика: Выполнение упражнений с собственным весом тела.

3.12. Упражнения на отстающие мышечные группы.

Практика: Выполнение упражнений на отстающие мышечные группы.

3.13. Подготовка к сдаче норм ОФП.

Практика: Выполнение упражнений для сдачи нормативов по общей физической подготовке.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Значение специальной физической подготовки.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение специальной физической подготовки.

4.2. Комплексы упражнений для развития силы.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития силы.

4.3. Комплексы упражнений для развития гибкости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.

4.4. Комплексы упражнений для развития выносливости.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости.

4.5. Вспомогательные упражнения.

Практика: Выполнение вспомогательных упражнений в силовом троеборье.

4.6. Специальная физическая подготовка.

Практика: Совершенствование специальной физической подготовки.

5. Соревновательные упражнения. Соревнования.

5.1. Соревнования в группе по специальной физической подготовке

Практика: Соревнования в группе по специальной физической подготовке.

5.2. Основы предсоревновательной подготовки.

Теория: Изучение основ предсоревновательной подготовки.

5.3. Соревновательные упражнения: приседания.

Практика: Совершенствование техники приседаний.

5.4. Соревновательные упражнения: жим лёжа.

Практика: Совершенствование техники жима лёжа.

5.5. Соревновательные упражнения: становая тяга.

Практика: Совершенствование техники становой тяги.

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы за учебный год. Анализ достижений.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы предполагается овладение основными знаниями по общей и специальной физической подготовке в области силового троеборья. Обучающиеся будут знать историю пауэрлифтинга, известных мировых атлетов в данном виде спорта, способы самоконтроля, средствам личной гигиены, техники безопасности при работе со спортивными снарядами. Приобретут знания и навыки тренировки в тренажерном зале.

Предметные:

В ходе освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю пауэрлифтинга,
- технику безопасности,
- правила поведения в зале,
- режим питания,
- питьевой режим,
- врачебный контроль.

В ходе освоения программы обучающиеся *будут уметь*:

- технически правильно выполнять упражнения пауэрлифтинга;
- выполнять рекомендации педагога по ОФП.

Личностные результаты:

- осознанное отношение к занятиям пауэрлифтингом как средству саморазвития и применения приобретённых знаний в повседневной жизни.
- развитие личностных качеств в достижении поставленных задач, умения доводить начатое дело до конца;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;
- осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своих занятий;
- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием;
- умение сотрудничать при работе в группе.

Дистанционный модуль

При проектировании и реализации Программы могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, далее по тексту – ЭО и ДОТ.

Посредством образовательных интернет платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и разрешенных Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций организуются занятия с применением ЭО и ДОТ (изучение электронных обучающих материалов, онлайн занятия, обучающие тесты, обратная связь с участниками образовательного процесса и т.п.).

На их ресурсах, а так же на официальной странице учреждения на сайте ЭО РТ https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm/ размещаются структурированные электронные обучающие материалы.

Специфика спортивной дисциплины «Пуэрлифтинг» предполагает постоянные занятия с применением специального оборудования и тренажеров в спортивном зале.

Поэтому применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологии эффективно по таким разделам учебного тематического плана программы как:

Вводное занятие

Пауэрлифтинг - силовое троеборье.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.

Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.

Общая физическая подготовка

Техника безопасности во время выполнения упражнений. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Растяжка

Введение в общую физическую подготовку

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Применение ЭО и ДОТ наиболее эффективно проводить в следующих формах:

- изучение электронных обучающих материалов с целью обобщения освоенных понятий и закрепления знаний, умений;

- видеозанятие с обсуждением и организацией обратной связи по осмыслению изученных материалов;

- организация обучающего теста по итогам предыдущих образовательных мероприятий с применением ЭО и ДОТ.

Педагогом в реализации Программы используются электронные образовательные ресурсы:

Онлайн-занятия "Смотри.Учись"

<https://smotriuchis.ru/sport-joga-i-tancy/fitnes/pauehrlifting-dlya-nachinayushchih#promo>

Молодежный центр МИР

<https://pmcmir.ru/home/1-2012-10-29-06-03-14/817-2020-09-11-10-06-18>

Специальная олимпиада

<https://specialolympics.ru/blog/powerlifting>

Нормативы и правила

<http://ipcmoscow.ru/normativy>

Понятный пауэрлифтинг

<https://www.youtube.com/user/powerliftinggym>

<http://pedsovet.su>

<https://infourok.ru>

<https://nsportal.ru>

Различные видеоматериалы, мультимедиа-презентации, игры, викторины, интерактивные упражнения к занятиям, тесты создаются при помощи электронных приложений и различных продуктов русскоязычных сервисов таких как:

LearningApps - <https://learningapps.org>

Wordwall- <https://wordwall.net/ru>

eТреники - <https://etreniki.ru/>

Взнания - <https://vznaniya.ru/>

OnlineTestPad - <https://onlinetestpad.com/>

Банк тестов - <https://banktestov.ru/test/66968>

Мастер-Тест - <https://master-test.net/>

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности, оборудованный зеркалами

Гимнастические коврики

Гантели (0,5 - 30кг)

Гири весом 16, 24, 32 кг.

Магнитофон

Скакалки

Тренажеры для проработки мышечных групп

Резиновые коврики

Стойки для гантелей, блинов

Стойки для приседаний и жимов.

Скамьи для жима лежа

Информационные ресурсы: аудио записи, видео материалы по темам, интернет-ресурсы:

Дидактический и лекционный материал Наглядный материал.

Обеспечение программы методическими видами продукции Методические разработки

Формы аттестации/контроля

Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, конкурсы, открытые уроки, самостоятельная работа.

Оценочные материалы

Для определения имеющихся навыков работы и оценки результатов освоения программы, три раза в год проводятся диагностические исследования - тестирование, педагогическое наблюдения, опрос. (см. Приложение 1)

Педагогом осуществляется мониторинг образовательной деятельности обучения, поэтапно:

1 этап: входная диагностика, исследование уровня обученности детей до начала занятий по программе;

2 этап: промежуточная диагностика;

3 этап: аттестация по завершению освоения программы.

Ведутся мониторинговые исследования по:

- сохранности контингента учащихся;

- мониторинг качества образования;

- уровня обученности и творческого развития учащихся;

- мониторинг результатов участия учащихся в конкурсах, конференциях, мероприятиях различного уровня.

Список литературы

- 1.Беднарская И.Г. «Искусство быть красивыми». – М.1993г.
- 2.Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу«Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи». Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № 12.-М.ТОО ЦРСДОД. 2002г.
- 3.Бирюков А.А. «Массаж - спутник здоровья» - М.1992г.
- 4.Вайцеховский СМ. « Книга тренера». - М.: «Физкультура и спорт», 1971г. 5.Васильев Т.Э «Хатха - йога» - М.1990г.
- 6.Вейдер Б., Д. Вейдер «Бодибилдинг от Вейдеров» (перевод с английского С.В.Головой). М.-.:Эксмо, 2008 -368 с ил.
- 7.Вейдер Джо «Система строительства тела» М.: Физкультура и спорт, 1991. 8.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей» - М.1987г.
- 9.Воробьев Р.И. «Питание и здоровье» - М.1990г.
- 10.Дубровский.В.И «Реабилитация в спорте». - М.Физкультура и спорт,1989г. 11.Миджиа, М. Д.Беради " «От скелета до атлета».- М. интернет
- 12.Михайлов В.В «Физкультура для всей семьи». - М.Физкультура и спорт Л.1989г.
- 13.Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг - путь к силе».- М. интернет 1998г.
- 14.Орехова В.. « Секрет гибкости» перевод.1997 г.
- 15.Освальд К и С.Баско «Стретчинг для всех».- И.ЭКСМО,2000 г.
- 16.Остапенко Л. «Пауэрлифтинг» - М. интернет
- 17.Смирнов В.Т «Атлас анатомии», -1997г.
- 18.Талага. Е. «Энциклопедия физических упражнений»/ Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
- 19.Шварценнегер А, Б.Добус «Новая энциклопедия бодибилдинга» - М. интернет
- 7.Шелтон Г. «Правильное сочетание продуктов» ».- М. интернет
- 20.Штроссен Р. «Супер приседания: как набрать 30 фунтов за неделю?». М- интернет
- 21.Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
- 22.Официальныйсайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс].URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
23. // ЭПС "Система ГАРАНТ" : Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ". URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 24.06.2018).