

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Заря» Думиничского района



Директор МКОУ ДО «ДЮСШ «Заря»

М. А. Корягин

Приказ № 10 от 20.12.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Программа предназначена для детей и подростков

с 12 до 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Тренер-преподаватель: Смага А.А.

п. Думиничи

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Отличительные особенности программы	3
1.3	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность	4
1.4	Адресат программы	4
1.5	Объемы и срок освоения программы	5
1.6	Цель и задачи программы	5
1.7	Планируемые результаты	6
2.	Содержание программы	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Содержание учебного плана	7
2.3	Календарный учебный график	10
3.	Условия реализации программы	16
3.1	Материально-техническое обеспечение	16
3.2	Кадровое обеспечение	17
3.3	Формы и порядок проведения аттестации	17
3.4	Методическое обеспечение программы	17
3.5	Формы организации образовательного процесса	18
3.6	Алгоритм учебного занятия	18
4.	Список используемой литературы.	20
5.	Приложения	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа для МКУ ДО «Спортивная школа «Заря» Думиничского района» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ №273)
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р (далее – Концепция)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации
- Уставом МКУ ДО «Спортивная школа «Заря» Думиничского района»

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная

1.2. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей.

Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, коррекцию познавательной деятельности и психомоторного развития через занятие физической культурой и спортом.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting, power – «сила» + lift – «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека.

Пауэрлифтинг, являясь одним из средств физического воспитания, обладает двумя важными качествами: доступностью и эффективностью.

Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточное простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга, стойки для приседания и скамья для жима лежа;
- простота материального обеспечения по сравнению со многими другими дисциплинами;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

1.3 Актуальность программы по пауэрлифтингу обусловлена тем, что в настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Тренировочные 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.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по виду спорта пауэрлифтинг;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта пауэрлифтинг;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований.

Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков.

Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала.

Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введение соревновательных элементов.

Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

1.4 Адресат программы

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В программе в строгом соответствии с возрастными, двигательными и интеллектуальными возможностями представлен комплекс занятий с элементами силовой

тренировки. Реализация программы обеспечивает решение нескольких специальных задач, корректирует имеющиеся двигательные особенности занимающихся, расширяет диапазон их двигательного опыта, развивает силовые способности и другие физические качества.

При реализации данной программы учитываются возрастные, индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается опора на интерес (содержание программы и формы занятий выстраиваются педагогом таким образом, чтобы развить и закрепить естественный интерес детей к данному виду спорта), систематичность и последовательность, развитие сотрудничества, выстраивание в группе партнерских отношений, наставничество старших детей над младшими.

1.5. Объемы и срок освоения программы

Программа рассчитана на 45 учебных недель.

Количество занятий в неделю – 3 занятия в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического занятия – 45 минут.

Уровень освоения программы – стартовый.

Содержание и материал программы предполагает знакомство с основами пауэрлифтинга, использование специальных знаний и правильной терминологии.

Формы обучения – очная форма.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организован на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления родителей.

Наполняемость групп.

Наполняемость группы 12-15 человек.

Особенности набора обучающихся.

В группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений к занятиям по состоянию здоровья.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

Виды практических занятий: наглядные упражнения; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдается дозированно, с показом действий, многократным повторением.

1.6 Цель и задачи программы

Цель программы является организация в СОГах на базе отделения пауэрлифтинга образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодежи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре.

Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

Образовательные задачи (предметные):

1. Познакомить с основными видами профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом.
2. Обучить правилам техники безопасности во время занятий пауэрлифтингом.
3. Ознакомить с гигиеническими правилами при выполнении физических упражнений, правилами самоконтроля.
4. Дать первоначальные знания по истории возникновения пауэрлифтинга как вида спорта.
5. Обучить основам техники по виду спорта «пауэрлифтинг».

Личностные задачи:

1. Формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать уважительное отношение к труду.

3. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Познавательные:

1. Развивать умения применять полученные знания в практической деятельности.
2. Развивать умение делать выводы на основе обобщения полученных знаний, использовать готовые алгоритмы деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Регулятивные:

1. Формировать умение осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
2. Развивать умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
3. Способствовать формированию умения признавать свои ошибки поведения и исправлять их.
4. Развивать умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Коммуникативные:

1. Воспитывать чувство коллективизма и ответственности друг за друга.
2. Развивать навыки выполнения коллективных задач.

1.7 Планируемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу приобретут следующие предметные, личностные и метапредметные результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
- проявляют трудолюбие, интерес к занятиям спортом; - понимают ценность здорового образа жизни	Познавательные: - умеют делать выводы на основе обобщения полученных знаний, фиксировать результат и применять полученные знания в практической деятельности, устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости. Регулятивные: Развиты умения: - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. - признавать свои ошибки поведения и исправлять их. - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. Коммуникативные: - проявляют чувство коллективизма и ответственность друг за друга; - развиты навыки выполнения коллективных задач.	- знать основные вехи истории данного вида спорта; - освоить основы техники по виду спорта «пауэрлифтинг»; - знать основные виды профилактики заболеваний и травм при занятиях спортом, правила техники безопасности, правила личной гигиены признаниях физической культурой и спортом.

Главным результатом реализации программы являются сформированные у обучающихся посредством физкультурно-спортивной деятельности навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

2. Содержание программы

№ П/П	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Текущий контроль (тестирование)
2	Общая физическая подготовка	140	-	140	Текущий контроль (наблюдение, анализ)
3	Специальная физическая подготовка	47	-	51	Текущий контроль (наблюдение, анализ)
4	Техническая	70	-	76	Текущий контроль (наблюдение, анализ)
5	Аттестация обучающихся	4	-	4	Промежуточный, итоговый
Общее количество часов		270			

2.1 Учебный план

Вид подготовки	Кол часов в год	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ОФП	140	14	14	15	13	13	15	14	15	14	14
СФП	47	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4
Техническая	70	7	7	8	7	6	8	8	7	7	5
Аттестация обучающихся	4		2							2	
Всего часов	270	27	29	29	25	23	29	28	28	29	23

2.2 Содержание учебного плана. Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие пауэрлифтинга в России.

Характеристика пауэрлифтинга, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение пауэрлифтинга и его развитие в России.

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Терминология первичных элементов техники пауэрлифтинга.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня

спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

5.Травматизм в спорте и его профилактика. Травмы и их причины.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- упражнения с набивными мячами;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения из других видов спорта: гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития координационных качеств:

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Специальная физическая подготовка

Начинать нужно с одного подхода. Увеличив количество подходов до нужного уровня, надо прибавлять вес. После шести месяцев занятий нужно переходить к следующему комплексу занятий, который станет связующим звеном между тренировочными программами первого и второго уровня. В конце срока тренировочных программ планируется прирост 4-5 кг мышечной массы.

Комплекс № 1 с гантелями и штангой (1,5 месяца)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Подъемы на носки сидя	3	15-20	50
Приседания	3	10-15	50
Жим штанги лежа	3	8-12	25
Подъемы гантелей на бицепс	3	8-12	20
Подъемы ног на скамье	1	25-30	Без веса

Комплекс № 2 с гантелями и штангой (1,5 месяца)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Подъем на носки стоя	3	15-20	50
Жим ногами на тренажере сидя	3	10-15	50
Жим штанги на наклонной скамье лежа	3	8-12	20
Подъем гантелей в стороны	3	8-12	5
Трицепсовый жим	2	8-12	20
Подъем штанги на бицепс	3	8-12	20
Подъем туловища на наклонной скамье	1	25-30	Без веса

Комплекс № 3 с гантелями и штангой (1,5 месяца) (вес отягощений подбирается индивидуально для каждого)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Подъемы на носки стоя	3-5	15-20	
Приседания	3-5	10-15	
Тяга штанги к подбородку	3	8-12	
Жим штанги лежа	3	8-12	
То же на наклонной скамье	2	8-12	
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12	
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12	
Подъем ног на скамье	1-2	25-50	
Подъем корпуса на наклонной скамье	1-2	25-50	

Комплекс № 4 с гантелями и штангой (1,5 месяца)

(вес отягощений подбирается индивидуально для каждого)

Упражнения	Подходы	Повторения	Вес (% от макс.)
Жим икрами лежа	3	15-20	
Подъемы на носки сидя	2	15-20	

Жим ногами на тренажере сидя	3-5	10-15	
Жим штанги лежа	3	8-12	
Жим штанги на наклонной скамье	2	8-12	
Подъем гантелей в стороны	3-4	8-12	
Подъем гантелей на бицепс	3-4	8-12	
Подъем корпуса на наклонной скамье	2-3	25-50	

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановку ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановку ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание в течение выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма.

2.3. Примерный Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения – 270 часов в год. Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 16 июня. Количество учебных недель: 45 недель.

Время проведения занятий – вторая половина дня;

Форма занятий- очная.

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	9			Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	Текущий
2	9			Гигиенические требования к занимающимся.	Текущий
3	9			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Текущий
4	9			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	Текущий

5	9		Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	Текущий
6	9		Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.	Текущий
7	9		Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	Текущий
8	9		Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.	Текущий
9	9		Упражнения с гантелями	Текущий
10	9		Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	Текущий
11	9		Из положения сидя на скамейке – жим гантелей	Текущий
12	9		Из положения стоя – жим гантелей	Текущий
13	9		Отжимания руки на скамейке – ноги на полу	Текущий
14	9		Отжимания ноги на скамейке – руки на полу	Текущий
15	10		Отжимания от двух скамеек	Текущий
16	10		Присед - широкая стойка ног	Текущий
17	10		Выпрыгивания из полуприседа	Текущий
18	10		Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	Текущий
19	10		Гигиенические требования к занимающимся	Текущий
20	10		Упражнение со штангой.	Текущий
21	10		Упражнения для мышц груди	Текущий
22	10		Упражнения для мышц спины	Текущий
23	10		Упражнения для дельтовидных мышц	Текущий
24	10		Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	Текущий
25	10		Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	Текущий

26	10		Упражнения для мышц голени	Текущий
27	10		Упражнения на тренажере «Жим ногами»	Текущий
28	11		Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	Текущий
29	11		Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	Текущий
30	11		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	Текущий
31	11		Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.	Текущий
32	11		Жим штанги лежа широким хватом.	Текущий
33	11		Жим штанги под углом средним хватом.	Текущий
34	11		Пуловер со штангой согнутыми руками.	Текущий
35	11		Подтягивание к груди на перекладине	Текущий
36	11		Тяга штанги в наклоне двумя руками.	Текущий
37	11		Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине	Текущий
38	11		Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.	Текущий
39	11		Жим штанги с груди стоя широким хватом.	Текущий
40	12		Махи гантелями в стороны стоя.	Текущий
41	12		Бицепс со штангой стоя.	Текущий
42	12		Бицепс гантелями сидя попеременно.	Текущий
43	12		Пресс, подъем туловища на наклонной доске	Текущий
44	12		Разведение рук с гантелями лежа	Текущий
45	12		Приседания со штангой на плечах	Текущий
46	12		Пуловер со штангой	Текущий

47	12		Жим штанги с груди стоя	Текущий
48	12		Подтягивания на турнике за голову	Текущий
49	12		Бицепс со штангой стоя	Текущий
50	12		Французский жим со штангой стоя	Текущий
51	12		Пресс, подъемы туловища на лавке	Текущий
52	12		Соревнования	Промежуточная аттестация
53	12		Пресс, подъемы ног на лавке	Текущий
54	12		Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.	Текущий
55	01		Разведение рук с гантелями в стороны	Текущий
56	01		Жим сидя из-за головы	Текущий
57	01		Становая («мертвая») тяга	Текущий
58	01		Наклоны в стороны стоя	Текущий
59	01		Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске	Текущий
60	01		Пресс, Подъемы ног на наклонной доске	Текущий
61	01		Жим штанги под углом средним хватом.	Текущий
62	01		Жим штанги лежа на наклонной доске угол	Текущий
63	01		Жим штанги с груди стоя широким хватом.	Текущий
64	2		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	Текущий
65	2		Жим штанги лежа	Текущий
66	2		Жим штанги лежа на наклонной доске угол	Текущий
67	2		Отжимание на брусьях сотяжением	Текущий

68	2		Тяга штанги в наклоне	Текущий
69	2		Упражнение со штангой.	Текущий
70	2		Упражнения для мышц груди	Текущий
71	2		Упражнения для мышц спины	Текущий
72	2		Упражнения для дельтовидных мышц	Текущий
73	2		Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)	Текущий
74	2		Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	Текущий
75	2		Упражнения для мышц голени	Текущий
76	3		Упражнения на тренажере «Жим ногами»	Текущий
77	3		Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	Текущий
78	3		Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	Текущий
79	3		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	Текущий
80	3		Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.	Текущий
81	3		Жим штанги лежа широким хватом.	Текущий
82	3		Жим штанги под углом средним хватом.	Текущий
83	3		Пуловер со штангой согнутыми руками.	Текущий
84	3		Подтягивание к груди на перекладине	Текущий
85	3		Тяга штанги в наклоне двумя руками.	Текущий
86	3		Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине	Текущий
87	3		Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.	Текущий
88	3		Жим штанги с груди стоя широким хватом.	Текущий

89	3		Махи гантелями в стороны стоя.	Текущий
90	4		Бицепс со штангой стоя.	Текущий
91	4		Бицепс гантелями сидя попеременно.	Текущий
92	4		Пресс, подъем туловища на наклонной доске	Текущий
93	4		Разведение рук с гантелями лежа	Текущий
94	4		Приседания со штангой на плечах	Текущий
95	4		Пуловер со штангой	Текущий
96	4		Жим штанги с груди стоя.	Текущий
97	4		Подтягивания на турнике за голову	Текущий
98	4		Бицепс со штангой стоя	Текущий
99	4		Французский жим со штангой стоя	Текущий
100	4		Пресс, подъемы туловища на лавке	Текущий
101	4		Пресс, подъемы туловища на лавке	Текущий
102	4		Пресс, подъемы ног на лавке	Текущий
103	5		Жим штанги под углом средним хватом.	Текущий
104	5		Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45	Текущий
105	5		Жим штанги с груди стоя широким хватом.	Текущий
106	5		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	Текущий

107	5		Соревнования	Итоговая аттестация
108	5		Жим штанги лежа	Текущий

Июнь месяц повторение пройденного материала.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям, его количество определяется из расчета активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность спортивного оборудования.

N п/п	Наименование оборудования, Спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Пауэрлифтинг			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
2	Штанга для пауэрлифтинга (400кг.), с замками	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
5	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	1
7	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	пар	2
8	Гантели постоянного веса (от 1 до 36 кг)	пар	2
9	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Скамья для жима лежа	штук	2
16	Стойка под диски и грифы	штук	2
17	Стойка под гантели	штук	1
18	Стенка гимнастическая	штук	1
19	Стойки для приседания со штангой	штук	1
20	Секундомер	штук	1
21	Плакаты	штук	7

3.2 Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем Смага Андрей Андреевич - тренер - преподаватель, педагогический стаж 7 лет.

3.3 Формы и порядок проведения аттестации

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии (наблюдение, анализ практических упражнений). Промежуточная аттестация осуществляется в октябре (Приложение №1). Итоговая аттестация проводится один раз в конце учебного года - май (Приложение №2-№ 4).

3.4 Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие принципы:

- принцип воспитывающего и развивающего обучения (выражает необходимость целенаправленно формировать у учащихся нравственные представления, нравственные чувства, воспитывать навыки правильного поведения, формировать правильное отношение к труду);

- принцип связи обучения с жизнью (способствует формированию мировоззрения учащихся, повышает значимость для них учебной деятельности, придает этой деятельности осмысленный характер и тем самым мобилизует волевые усилия детей для учения, способствует формированию у них умения применять полученные знания на практике).

- принцип доступности в обучении (предполагает учет возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При этом доступность понимается как мера посильной трудности);

- принцип наглядности обучения (является одним из важнейших в коррекционной школе. Абстрактное мышление умственно отсталого ребенка слабо развито, как следствие, ему необходимо связывать полученные в звуковой форме знания с представлением о реальной жизни в образной форме. Одним из главных условий обучения является именно опора на их личный опыт).

При реализации данной программы применяются следующие методы обучения:

- словесные методы: описание, рассказ, объяснение, беседа;

- наглядные;

- практические.

Зрительные образы изучаемого материала быстрее формируются и дольше сохраняются в памяти, чем создаваемые только на основе речевого сообщения, именно этим объясняется эффективность применения наглядных средств.

Применяя наглядные средства, учитываются особенности восприятия:

- неполнота формируемого образа (мелкие детали опускаются, пропорции, размеры деталей нарушаются);

- связь восприятия с предыдущим опытом неполноценна;

- связь между формируемым предметным образом и функциональным назначением предмета недостаточно осознана;

- мысленное воссоздание образа объемного предмета вызывает трудности;

- свойства предмета неполно отражаются в речи учащегося;

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ целостный, а объяснение – простое.

3.5 Формы организации образовательного процесса

В соответствии с профилем программы используются групповые, индивидуальные формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся со всем составом группы.

Формы организации учебного занятия:

Беседа, практическое занятие, соревнования.

Описание используемых методик и технологий:

Творческий подход к учебной задаче невозможен без актуализации имеющихся знаний, анализа информации, сопоставления способов решения. В основу программы положены разнообразные формы работы, в ходе которой обучающиеся открывают для себя основное содержание курса.

Программа строится на принципах личностно-ориентированного образования, предусматривает различные формы организации активной деятельности обучающихся. В программе заложено сочетание индивидуальной и совместной деятельности обучающихся. Программа строится с учётом индивидуального подхода к ребенку, учитывая его возрастные и физиологические особенности.

Программа включает описание организации развивающей среды с указанием перечня применяемых материалов и оборудования, обеспечивает оптимальную нагрузку на обучающегося с целью защиты его от переутомления, формирует ценностные установки на здоровый образ жизни.

Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса: педагогом и ребенком. Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета по ТБ. Во время освоения этих правил и норм поведения у детей формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни. Кроме инструктажей, в рамках реализации программы широко применяются специальные методы здоровьесбережения: беседы о ЗОЖ. Очень важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с практическими видами деятельности, что лежит в основе здоровьесберегающих технологий.

3.6 Алгоритм учебного занятия

Тема занятия берется из календарно-тематического плана. В её формулировке отражён конкретный материал из содержания образовательной программы.

Дидактический раздел занятий	Этапы занятий	Содержание деятельности
Введение	Организационный этап	Приветствие детей, настрой их на работу, концентрация внимания. Проверка готовности детей к занятию, объявление темы и целей, знакомство с планом занятия, введение в предлагаемый
	Проверочный этап	
	Подготовительный этап	
	Этап актуализации имеющихся у детей знаний	

		Образовательный материал или информацию через вопросы или аналогии, способствующие наращиванию познавательного интереса.
Основная часть	Этап работы по новому материалу	Работа по новому материалу актуализация уже имеющихся у детей знаний по данной теме, краткий обзор, первичное усвоение материала. Если данная тема изучается уже не одно занятие, то целесообразно начать основной этап с повторения материала, пройденного на прошлом занятии. Практическое использование материала в ходе выполнения творческой работы или проведения игровых моментов.
	Этап первичного закрепления полученных знаний, умений и навыков	
	Этап повторения изученного материала	
	Этап обобщения пройденного материала	
	Этап закрепления новых знаний, умений и навыков	
Заключение		Обобщение, оценка информации. Разноуровневые контрольные вопросы. Анализ деятельности, самооценка, советы и рекомендации по применению изученного материала. Оценка общей работы группы. Оценка занятия учащимися. Сообщение сведений о предстоящем занятии.
	Контрольный этап	
	Итоговый этап	
	Этап рефлексии (самооценка)	
	Информационный этап	

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авсиевич В.Н.- Динамика морфофункциональных показателей и результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом, с учетом темпов биологического развития. // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2012. - № 12. - С. 71-74.
2. Верхошанский Ю.В.- Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
3. Дмитриев А.А. -ФК в специальном образовании, М-2002.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. -Материально-техническое обеспечение АФК, М-2000«Советский спорт».
5. Исаков Э.В. -Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями, ХМ-2006.
6. Кирпичев В.И.- Физиология и гигиена, М-2002.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В.- Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, М-2004 «Советский спорт».
8. Литош Н.Л.- Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии, М-2002.
9. Сладкова Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии, М-2003.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг, М.- 2005. «Спорт Сервис».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024