

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П.
Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской
области

структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» июля 2023г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

О.В.Кудряшова
Приказ № 64/01 - од
от «31» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мастер пауэрлифтинга»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год
Тип программы: модифицированная

Разработчик:
Симонов Артем Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2023

Пояснительная записка.

Направленность программы дополнительного образования детей:
физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена

Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а так же в подготовке к службе в армии.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, подвижные и спортивные игры, а так же основы анатомии физиологии, гигиены и правильного питания.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Пауэрлифтинг—это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

На заключительном этапе идет обучение на проработку максимального количества мышечных единиц в соревновательных движениях или тренировка на ВПДЕ(высоко-пороговые двигательные единицы) с интенсивностью 90 — 100% от внутреннего напряжения.

Актуальность

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают подростков от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи.

Педагогическая целесообразность программы.

Определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. В пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.

Цель программы: Содействие формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития пауэрлифтинга, основами силовой подготовки;
- понять и осознать необходимость активно заниматься физической культурой и спортом;
- получить базовые знания о занятиях на тренажерах;

- прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу),
- выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- научить творчески использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развивать способности к планированию самостоятельных занятий физической культурой для поддержания и укрепления здоровья;
- развивать способность регулировать свое питание;

Воспитывающие - воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования; повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении.

Целевая аудитория и возраст детей.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мастер пауэрлифтинга» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации. Обучение по Программе предусматривает:

- *Продвинутый уровень - обучающиеся 12 - 18 лет.*

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения за 126 академических часов.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Продвинутый уровень

126 часов на весь период обучения, 36 недели, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Мастер пауэрлифтинга».

Формы обучения:

- групповые тренировочные занятия
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов,
- сдача контрольных нормативов по ОФП
- тестирование;

Формы организации деятельности:

Занятия проводятся в групповой форме. Группы формируются по тренировочному стажу. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 1 день - 1 занятия по 67.5 минут); и 1 день 1 занятие по 90 минут (СП 2.4.3648-20).

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

Ожидаемые результаты и критерии, и способы определения результативности .

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки.

№	Направленность обследования	Вид обследования
---	-----------------------------	------------------

1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности.
2	Физическая (функциональность)	Физические тесты.
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап.

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок.

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональность)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок).
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фото анализ технической подготовленности.

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по пауэрлифтингу, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

10. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года используются следующие методы диагностики: тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний производится по средствам КПН и тестирования.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребенок овладел менее чем на 20% предусмотренных знаний, умений и навыков, общая физическая подготовка слабая.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-40%, общая физическая подготовка на среднем уровне, работает с учебным материалом с помощью педагога, умеет пользоваться литературой,

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся усвоил программу на 70- 60%, общая физическая подготовка на высоком уровне, свободно владеет

теоретической информацией по курсу, умеет анализировать и применять на практике литературные источники.

Содержание программы

Годовой объём программы 126 часов при 3.5 часовой нагрузке в неделю,
количество учебных недель 36

Учебный план программы «Мастер пауэрлифтинга»

№	Название раздела, модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Модуль «Основы техники и ее отработка»	42	6	36
2	Модуль «Силовая база»	42	6	36
3	Модуль «Путь к мастеру»	42	6	36
4	ИТОГО	126	18	108

1. Модуль «Основы техники и ее отработка»

Укрепление здоровья, формирование красивого телосложения.

Задачи:

Обучающие:

- изучение техники пауэрлифтинга;
- научить правильному дыханию;
- сформировать представления о правильном питании спортсмена.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема.;
- развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитывать силу воли, мужество, умение преодолевать трудности.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основные упражнения пауэрлифтинга.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять приседание со штангой;
- самостоятельно выполнять заключительную часть (упражнения на расслабление и растяжку, подтягивания, висы).

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения приседа со штангой.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов	
---	--------------	------------------	--

		тео рия	прак тика	всего	Формы контроля/ аттестации
I.	Теоретические занятия:				
1.	Техника безопасности и техника выполнения страховки партнера.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника выполнения подводящих упражнений.	2	0	1	Теоретическое занятие
3.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.	1	0	1	Теоретическое занятие
4.	Техника выполнения приседа.	2	0	1	Теоретическое занятие
II.	Практические занятия:				
5.	Разминка, комплекс ВПДЕ №1	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
6.	Разминка, комплекс ВПДЕ №2	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс ВПДЕ №1	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
Итого:		6	36	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Техника безопасности и техника выполнения страховки партнера.
Теория: Страховка партнера, внимательность, правильная позиция.

Тема 2. Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Виды приседаний, с разной постановкой ног, фронтальные.

Тема 3-15 Комплекс ВПДЕ упражнений №1

Практика: Приложение № 1

Тема 16. Техника выполнения подводящих упражнений.

Практика: Виды приседаний, на одной ноге, выпады.

Тема 17. Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Теория: Врачебный контроль, медицинское обследование занимающихся.

Тема 18-27. Комплекс упражнений ВПДЕ №2 . Практика: Приложение № 1

Тема 27-28 Техника выполнения приседания.

Теория: округление позвоночника, отсутствие прогиба в пояснице; отсутствие напряжения мышц пресса.

Тема 29-36. Комплекс упражнений ВПДЕ №1.

Практика: Приложение № 1

2. Модуль «Силовая база»

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение координации и подвижности суставов, укрепление мышц.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техники пауэрлифтинга;
- изучение основ сбалансированного питания;

Развивающие:

- развитие силовых качеств;
- повысить возможности функциональных систем организма;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- профилактика асоциального поведения подростков.
- воспитание дисциплинированности и самоконтроля;

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;

- основы правильного питания.

Обучающийся должен уметь:

- Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление
- самостоятельно проводить разминку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения жима штанги лёжа.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
I. Теоретические занятия:					
1.	Техника выполнения подводящих упражнений.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Основы правильного питания.	1	0	1	Теоретическое занятие
3.	Составление программы для самостоятельных тренировок.	2	0	1	Лекция Тестирование
4.	Техника выполнения жима.	2		1	Теоретическое занятие
II. Практические занятия:					
5.	Разминка, комплекс ВПДЕ №1	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
6.	Разминка, комплекс ВПДЕ №2	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс ВПДЕ №3	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
Итого:		6	36	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Виды жимовых упражнений. Жим узким хватом, жим на наклонной скамье вверх, отжимания на брусьях.

Тема 2. Основы правильного питания.

Теория: Составление меню, распорядок дня.

Тема 3-13. Комплекс упражнений ВПДЕ №1.

Практика: Приложение № 1

Тема 14-15. Составление программы для самостоятельных тренировок.

Теория: Виды программ, круговая тренировка, подходы повторения.

Тема 16-26. Комплекс упражнений ВПДЕ № 2.

Практика: Приложение № 1

Тема 27-28. Техника выполнения жима лёжа.

Теория: Положение на скамье, правильный хват, правильно подобранный вес.

Тема 29-36. Комплекс упражнений ВПДЕ № 3.

Практика: Приложение № 1

3. Модуль «Путь к мастеру»

Развить потребность в здоровом образе жизни, выявить наиболее успешных учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техники становой тяги;

Развивающие:

- развитие мышечной силы, укрепления связок и суставов;
- развитие выносливости, гибкости;
- развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- воспитывать волю к победе.
- воспитывать стремление помогать.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основы правильного питания.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подводящие упражнения;
- самостоятельно проводить разминку и заминку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельно выполнять становую тягу.

Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации/контроля</i>
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
I.	Теоретические занятия				
<i>1.</i>	Техника выполнения подводящих упражнений.	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	Контроль за исполнением

					упражнений
2.	Основы правильного питания.	1	0	1	Наблюдение, опрос
3.	Составление программы для самостоятельных тренировок.	2	0	1	Теоретическое занятие
4.	Техника выполнения становой тяги	2	0	1	Теоретическое занятие
II.	<i>Практические занятия:</i>				
7	Разминка, комплекс ВПДЕ №1	0	10	10	Наблюдение, опрос
8	Разминка, комплекс ВПДЕ №3	0	12	12	Теоретическое занятие
9	Разминка, комплекс ВПДЕ №3	0	12	12	Контроль за исполнением упражнений
10	<i>Зачетная работа</i>	0	2	2	Тестирование
<i>ИТОГО:</i>		6	36	42	

Содержание программы модуля

Модуль является заключительным. При необходимости, данный этап периодически повторяется, до момента достижения спортсменом желаемого результата. *И этот метод направлен на развитие связи между мышечным объемом и способностью в минимальный промежуток времени сократить нервной системой как можно больше мышечных волокон называется (ВПДЕ).* Этот тип тренировки основан на поднятие максимальных весов 90- 100% от внутреннего напряжения на 1- 2 повторения в нескольких подходах

Тема 1. Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Подводящие упражнения, виды тяг.

Тема 2. Основы правильного питания.

Теория: Составление меню, распорядок дня.

Тема 3-13. Комплекс упражнений ВПДЕ №1.

Практика: Приложение № 1

Тема 14-15. Составление программы для самостоятельных тренировок.

Теория: Виды программ, круговая тренировка, подходы повторения.

Тема 16-26. Комплекс упражнений ВПДЕ №3.

Практика: Приложение № 1

Тема 27-28. Техника выполнения становой тяги.

Теория: Тяга. Способы хвата. Разновидность старта.

Тема 29-36. Комплекс упражнений ВПДЕ №3.

Практика: Приложение № 1

Ресурсное обеспечение программы.

Тренировочные занятия по пауэрлифтингу включают в себя несколько частей:

- разминочная (**ОРУ**, имитация технических действий, упражнения на гибкость), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и пр).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждым соревнованием участники также проходят целевой инструктаж.

Основные направления тренировки. В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Необходимо рационально повышать объемы и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае

средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Формы обучения:

тренировка;

самостоятельная работа под наблюдением тренера;

индивидуальные консультации.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы организации работы. Наиболее эффективна групповая, она способствует развитию их творческих способностей.

Методы обучения:

словесные (рассказ, беседа, объяснения, разъяснения);

наглядный (просмотр иллюстраций, видеозаписей);

практический;

альтернативный (анализ конкретной ситуации);

методы стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение);

методы контроля (устный опрос индивидуальный, фронтальный), (самоконтроль).

Основные правила техники безопасности и санитарии при занятиях в секции пауэрлифтинга.

К занятиям допускаются учащиеся, у которых имеется справка от врача о разрешении заниматься в секции.

На занятиях соблюдать дисциплину и организованность

Исключать лишние движения, не предусмотренные тренером

Заниматься в зале только в спортивной одежде, не стесняющей движения или в специальной форме.

Бережно относиться к инвентарю (штанги, станки, тренажеры) и оборудованию спортивного зала.

Просветительская и досуговая работа:

Беседы с учениками.

Поездки на соревнования, запись соревнований, совместный просмотр, обсуждение ошибок, удач, интересных комбинаций.

Поисковая работа - анализ тренировок, выработка стратегии.

Беседы с родителями на различные темы: об успеваемости учащихся, питании и диете, сборах на соревнования, поездки в лагерь.

Работа с одаренными детьми.

Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.

Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.

Организация участия в соревнованиях различного уровня.

Методическая работа педагога.

самообразование и самоанализ своей деятельности;

посещение занятий коллег:

организация собственных тренировок для повышения квалификации;

поездка и участие в международных семинарах и соревнованиях;

поездка с детьми на соревнования и для ведения судейства, для обмена опытом.

Материально-техническое оснащение программы.

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет
- тетради для записей, ручки;

Для практических занятий необходимы:

- спортивный зал,
- тренажерные устройства на различные группы мышц,
- жимовые скамьи,

- набор грифов штанг,
- набор дисков для штанг,
- набор гантелей,
- набор гирь,
- стойки для приседов

Список литературы.

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

- 1.Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце – Киев «Здоровье»,2005г.
- 2.Воробьев А.Н.Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.:«Физическая культура и спорт», 1977г.
- 3.Воробьев А.Н.Тяжелая атлетика. »Физкультура и спорт»,1988г.
- 4.Карпман В.Л.Спортивная медицина.2014г.
- 5.Роман Р.А.Тренировка тяжелоатлета. «Физкультура и спорт»2006г.
- 6.ФоминН.А.,ВавиловЮ.Н.Физиологические основы двигательной активности. «Физкультура и спорт»2001г.
- 7.Как тренируются в силовом троеборье опытные атлеты.//Архитектура тела и развитие силы 2013г.
- 8.Русская пирамида.//Сила и красота.-2013г.
- 9.Шейко Б.И. ,Горулев П.С. Пауэрлифтинг. «От новичка до мастера»2013г.
- 10.Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.

Нормативная и законодательная

Всеобщая декларация прав человека.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
(Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5

«Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Методическая

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! «Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1,2,3» 2008г.
2. Леонид Остапенко «Пауэрлифтинг 1,2» 2008-2012г.

VI. Паспорт Программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мастер пауэрлифтинга»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»
Автор(ы)-составитель(и)	Симонов Артем Викторович Тренер - преподаватель
Возраст обучающихся	Обучающиеся в возрасте 12-18 лет
Наличие особых категорий обучающихся	
Сроки реализации и уровень	<p>Обучение по Программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продвинутый этап обучения - обучающиеся 12 - 18 лет <p>Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).</p> <p>Основание перевода воспитанника на следующий этап обучения: выросший технический и духовный уровень занимающегося, допуск врача к занятиям спортом.</p> <p>Основание для отчисления: систематические пропуски занятий без уважительных причин; нарушение дисциплины отказ ученика от занятий.</p>

	<p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>1 год</u> обучения за <u>126 академических часов</u>.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p> <p><u>Продвинутый этап</u></p> <p>126 часов на весь период обучения, 36 недели, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Мастер пауэрлифтинга».</p>
Год создания программы	2018 год
Года утвержденных новых редакций программы	2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни через приобщение их к пауэрлифтингу
Публикация программы в печатных изданиях	
Участие программы в конкурсах	
Наличие внешних рецензий	

восстанавливающая и начальная.

Комплекс №1

Понедельник

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 2п 25пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 3п 30пв (малый- средний- большой)

Приседания 1п 2пв 90%, 3п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----7

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим лежа 1п 2пв 90%, 3п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----7

Выпады ног 1п 15пв с максимальным весом

ОФП

Предплечье 5п 15пв

Скручивание 3п по 3 серии 15пв

Поднимание ног 3п 2 серии 25пв

Среда

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 2п 25пв с отдыхом в 30секунд

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим на наклон скамье 2п 2пв 90%, 1п 1пв 100%, 2п 2пв 90%-----9

Сгибание ног 3п 30пв (малый- средний- большой)

**Тяга в наклоне 1п 12пв с максимальным весом или Классическая тяга 2п 3пв 85%,
3п 2пв 90%**

ОФП

Подъем на наклон скамье 1п 12пв в суперсете Франц жим лежа с гантелями 1п 15пв

Подъем на скамье скотта в стиле молот 1п 15пв в суперсете Выпрямление трицепса из за головы 1п 12пв

Скручивание 3п по 3 серии 15пв

Поднимание ног 3п 2 серии 25пв

Пятница

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 2п 25пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 3п 30пв (малый- средний- большой)

Приседания 1п 2пв 90%, 3п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----7

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)
Отжимания на брусьях 2п 2пв 90%,1п 1пв 100% , 2п 2пв 90%-----14
Тяга верхнего блока 1п 15пв с максимальным весом

ОФП

Предплечье 5п 15пв

Скручивание 3п по 3 серии 15пв

Поднимание ног 3п 2 серии 25пв

Втягивающий режим.

Комплекс№2

Понедельник.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 2п 25пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Приседания 1п 2пв 90%, 5п 1пв 100%, 2п 2пв 90%-----11

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим лежа 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 5п 1пв 100%, 1п 2пв 90%, 1п 2пв 80%-----13

Среда.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим на наклон скамье 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 4п 1пв 100%, 1п 2пв90%,1п 2пв 80%--12

Сгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Классическая тяга 2п 3пв 80%,2п 2пв 90%, 2п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----14

ОФП

Подъем на наклон скамье 2п 12пв в суперсете Франц жим лежа с гантелями 2п 12пв

Подъем на скамье скотта в стиле молот 2п 15пв в суперсете Выпрямление трицепса из за головы 2п 12пв

Пятница.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Приседания 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----10пв
Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере **3п 15пв** (малый- средний- большой)
Жим лежа 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 5п 1пв 100%, 1п 2пв 90%, 1п 2пв 80%-----13

Суббота.

Разминка и ОРУ
Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд
Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере **3п 15пв** (малый- средний- большой)

Отжимания на брусьях 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 3п 1пв 100%, 1п 2пв90%,1п 2пв 80%---11

Сгибание ног 2п 30пв (малый- средний)
Классическая тяга в наклоне 2п 3пв 80%,2п 2пв 90%, 2п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----
-14

ОФП

Подъем на наклон скамье 2п 12пв в суперсете Франц жим лежа с гантелями 2п 12пв
Подъем на скамье скотта в стиле молот 2п 15пв в суперсете Выпрямление трицепса из за головы 2п 12пв

Ударно - Развивающий. Комплекс№3

Понедельник.

Разминка и ОРУ
Гиперэкстензия 2п 25пв с отдыхом в 30секунд
Разгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Приседания 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 2п 2пв 90%-----12
Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере **3п 15пв** (малый- средний- большой)
Жим лежа 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%, 1п 2пв 80%-----14

Среда.

Разминка и ОРУ
Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд
Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере **3п 15пв** (малый- средний- большой)

Жим на наклон скамье 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв90%,1п 2пв 80%--14

Сгибание ног 2п 30пв (малый- средний)
Классическая тяга 2п 3пв 80%,2п 2пв 90%, 2п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----14

ОФП

Подъем на наклон скамье 2п 12пв в суперсете Франц жим лежа с гантелями 2п 12пв

Подъем на скамье скотта в стиле молот 2п 15пв в суперсете Выпрямление трицепса из за головы 2п 12пв

Среда.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Приседания 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----10

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим лежа 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%, 1п 2пв 80%-----14

Пятница.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Отжимания на брусьях 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 3п 1пв 100%, 1п 2пв90%,1п 2пв 80%---11

Сгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Классическая тяга в наклоне 2п 3пв 80%,2п 2пв 90%, 2п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----14

ОФП

Подъем на наклон скамье 2п 12пв в суперсете Франц жим лежа с гантелями 2п 12пв

Подъем на скамье скотта в стиле молот 2п 15пв в суперсете Выпрямление трицепса из за головы 2п 12пв

Суббота.

Разминка и ОРУ

Гиперэкстензия 3п 30пв с отдыхом в 30секунд

Разгибание ног 2п 30пв (малый- средний)

Приседания 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%-----32пв

Тяга к низу в суперсете Сведения в тренажере 3п 15пв (малый- средний- большой)

Жим лежа 1п 2пв 80%, 1п 2пв 90%, 6п 1пв 100%, 1п 2пв 90%, 1п 2пв 80%-----14----