

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 «29» августа 2024г.
Протокол № 1

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

О.В. Кудряшова
Приказ № 81/02 - од
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы пауэрлифтинга»**

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

Разработчик:
Симонов Артем Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Новокуйбышевск, 2024

Направленность программы дополнительного образования детей:
физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. 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.

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

Основа пауэрлифтинга заключается в обучении правильной технике выполнения упражнений и развитие медленных мышечных волокон - ММВ с интенсивностью не больше 30 - 40% от максимального возможного поднятия на 1 раз.

Актуальность

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

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.

Педагогическая

Зцелесообразность программы.

Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и в укреплении здоровья.

Цель программы: развитие и воспитание физических кондиций личности обучающегося посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие – обучение основным упражнениям пауэрлифтинга; изучение истории и терминологии пауэрлифтинга, анатомии и физиологии, правил соревнований пауэрлифтинга, правил гигиены и питания; формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема;

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.

Развивающие - развитие общей физической культуры, дыхательной системы, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата; развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости.

Целевая аудитория и возраст детей.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы

пауэрлифтинга» предполагает⁴ контингент обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет.

Сроки реализации. Обучение по Программе предусматривает:

- *Стартовый 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 72 академических часов.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Стартовый уровень

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

Формы обучения. *Обучение осуществляется в очной форме.*

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 45 минут); и 1 день 1 занятие по 45 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 обследования⁵(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: соревнования.

*Учебно-тематический план программы «Основы пауэрлифтинга»
Первый год обучения*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности во время проведения занятий.	1	1		
2	Обучение технике выполнения вспомогательных и базовых упражнений.	4		4	
3	Обучение навыкам по анатомии и физиологии.	1	1		
4	История развития пауэрлифтинга в России.	1	1		
5	Детальный разбор техники в вспомогательных упражнениях.	2		2	
6	Физиологические факторы при тренировке ММВ	1	1		
7	Правильность выполнения статодинамических упражнений	4		4	
8	Основы правильного дыхания во время выполнения статодинамических упражнений	1	1		

9	Выполнение базовых движений в статодинамике	4		4	
10	Изучение биомеханики в приседании в жиме лежа и становой тяге	1	1		
11	Отработка углов в базовых движениях	1	1		
12	Объяснение в построении программы и разбивание мышц на группы	1	1		
13	Тренировка: Грудь - Бицепс в статодинамике	16		16	
14	Тренировка: Ноги - Плечи в статодинамике	16		16	
15	Тренировка: Спина - Трицепс - Пресс в статодинамике	16		16	
16	Правила участия в соревнованиях по пауэрлифтингу	1	1		
17	Правила зачета выполнения в соревновательных движениях	1	1		
	ИТОГО	72			

Содержание программы дополнительного образования детей.

Программа включает в себя несколько упражнений состоящие из базовых и вспомогательных. В первую неделю для тренировки медленных мышечных волокон - **ММВ** предстоит делать упражнения в 30секундном промежутке с отдыхом 30 секунд по 3 серии. Следовательно, весовая нагрузка будет совсем не большой. Далее от недели к недели, необходимо снижать рабочие подходы для восстановления эндокринной системы организма с последующем увеличением рабочих подходов. Это заставляет организм активизировать выброс гормона роста и направить его на постепенное упрочнение связок и костей, а так же нарабатывается хорошая выносливость связи с развитием в мышцах митохондрий.

В подготовительных группах (СОГ) и (ОФП) деление годичного цикла на периоды не целесообразно. Весь год является одним подготовительным периодом. Нагрузка возрастает постепенно в течение года. Специальная физическая подготовка включает в себя наряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных упражнений.

В конце года проводятся тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по пауэрлифтингу.

Задачи подготовительных групп:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общей и специальной выносливости;
- формирование правильной осанки;
- обучение технике;
- привитие интереса к соревнованиям;
- приобретение знаний, умений и навыков по анатомии, физиологии, гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена).

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительных и групп общей физической подготовки: «История развития пауэрлифтинга». В этом разделе рассказывается о возникновении и развитии пауэрлифтинга, перспективах его дальнейшего развития.

Участие в соревнованиях:

- 1.Участие в соревнованиях один раз в течение года для приобретения соревновательного опыта и привития интереса к соревнованиям;
- 2.Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

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 соревнованиями участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала пауэрлифтинга; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

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 повторов 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 10 (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.

1. Выявление одарённых детей по физическим, эмоциональным качествам и результативности.
2. Подбор индивидуальных заданий для развития способностей.
3. 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.

1. Набор в секцию пауэрлифтинга производится по желанию детей и их родителей после совместного собеседования и разрешения врача.
2. Материально-технические условия:
 - спортивный зал, имеющий вентиляцию и освещение
 - деревянные полы
 - наличие стандартного тренировочного инвентаря
 - станки для специальной техники выполнения упражнения.
 - подручные средства: зеркало, гантели, скакалка и т.д.

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

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

3. Приказ Министерства¹² образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. 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).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. 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".
11. 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)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. 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)»).
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями

по подготовке дополнительных¹³ общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

15. 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)».
16. 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».
17. 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.
18. 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".
19. 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 «Основы 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"> • Стартовый этап обучения - обучающиеся 12 - 18лет <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ систематические пропуски занятий без уважительных причин; ▪ нарушение дисциплины ▪ отказ ученика от занятий.

	<p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>1 год</u> обучения за <u>72 академических часа</u>.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p> <p><u>Стартовый этап</u></p> <p>72 часа на весь период обучения, 36 недели, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 2 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Основы пауэрлифтинг».</p>
Год создания программы	2018 год
Года утвержденных новых редакций программы	2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024
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	