

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Пауэрлифтинг»**

Возраст учащихся: 12 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Саблин Сергей Владимирович
тренер - преподаватель

п. Придорожный, 2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

При занятиях пауэрлифтингом, в первую очередь, важно обратить внимание на состояние здоровья. Не должно быть никаких проблем с сердечно - сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают

утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Пауэрлифтинг в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- 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".
- 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».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Пауэрлифтинг» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в одновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 12 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренерской и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в тренажерном зале и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг», направленная на удовлетворение потребностей в совершенствовании своего тела, движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия Пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам Пауэрлифтинга;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Пауэрлифтинг);
- обучить учащихся техническим приёмам Пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной(Специальная физическая подготовка по набору мышечной массы.)	5	51	56
3	Базовый поддерживающий. (Специальная физическая подготовка на выносливость.)	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.
-

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: создание условий для формирования интереса у учащихся к занятиям пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам Пауэрлифтинга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития Пауэрлифтинга. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения на растяжку ног.		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения с гантелями для мышц груди.		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях	0,5	1	1,5	Беседа,

	организма ОФП				наблюдение.
5.	Общеразвивающие упражнения для мышц спины.		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Подвижные игры. Эстафеты. Обще развивающие упражнения для ног.		1	1	Беседа, наблюдение.
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
8.	ОФП. Упражнения для мышц груди со штангой.(жим лежа) 4-5 подходов по 8-9 раз. Разводка гантелей лежа на скамье 3 подхода по 12-14 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение,
9.	ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения на турнике. Тяга блока за голову,		1	1	Беседа, наблюдение,

	Вспомогательные упражнения.				
10.	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Техника выполнения упражнений на мышцы рук.</p> <p>Упражнения на бицепс с гантелями 4-5 подходов по 8-9 раз.</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
11.	<p>Техника выполнения упражнений на мышцы ног.</p> <p>Приседание со штангой 4-5 подходов по 7-8 раз.</p> <p>Вспомогательные упражнения.</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение,
12.	<p>Техника выполнения упражнения на икры ног.</p> <p>Выполнение вспомогательных упражнений.</p> <p>Упражнения для мышц пресса.</p>		1	1	Беседа, наблюдение,
13.	Влияние физических упражнений на организм	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	<p>занимающихся. Правильное и здоровое питание. Подвижные игры</p>				
14.	<p>ОФП ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма 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.</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, Разучивание</p>
15.	<p>ОФП. ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и</p>		1	1	<p>Беседа, наблюдение, Разучивание</p>

	остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.				
16.	ОФП. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка 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 во время выполнения упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, Разучивание
17.	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц груди.		1	1	Беседа, наблюдение.
18.	ОФП.		1	1	

	Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.				Беседа, наблюдение,
19	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц спины.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
20	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц рук		1	1	Беседа, наблюдение,
21	ОФП. Жим лежа штанги 4-5 подходов. Специально-вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение,
22	ОФП. Приседания со штангой. 4-5 подходов по 8-10 раз. Специально-вспомогательные	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	упражнения.				
23	ОФП. Становая тяга. 4-5 подходов по 7-8 раз. Специально-вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение,
24	Сдача контрольных нормативов по ОФП.		1	1	Беседа, наблюдение,
25	Упражнения для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.		1	1	Беседа, наблюдение,
26	Упражнения на трапецевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, процесс.
27	Упражнения на дельтовидную	0,5	1	1,5	Беседа,

	мышцу - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;				наблюдение,
28	Упражнения на двуглавую мышцу плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;		1	1	Беседа, наблюдение,
29	Упражнения на трехглавую мышцу плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.		1	1	Беседа, наблюдение,
30	Упражнения на мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями,	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.				
31	Упражнения на переднюю зубчатая мышца - полувер со штангой. Специальные вспомогательные упражнения		1	1	Беседа, наблюдение,
32	Упражнения на большую грудная мышца - отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук,		1	1	Беседа, наблюдение,
33	жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,
34	Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа. Упражнения для мышц ног.		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные		1	1	Контрольные

	испытания				испытания
	Итого:	5	35	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям Пауэрлифтингом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила Пауэрлифтинга, основы методики обучения Пауэрлифтингу /1 час/. Форма Пауэрлифтеров.

Техническая подготовка.

Для групп начальной подготовки:

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги.

Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Контрольное занятие: практическое задание: проходка.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники, изучение базовых элементов в Пауэрлифтинге.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техники выполнения базовых элементов.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями вовремя тренировочного цикла.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП. Техника безопасности во	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	<p>время тренеровочного процесса в тренажерном зале.</p> <p>Правила соревнований, классификация категорий в Пауэрлифтинге.</p>				
2.	<p>ПРИСЕДАНИЕ.</p> <p>Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног</p> <p>Упражнения приседание 4-6 подходов по 8-10 раз.,</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
3.	<p>ЖИМ ЛЁЖА.</p> <p>Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.</p> <p>5-6 подходов по 8-11 раз.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
4.	<p>ТЯГА. Стартовое положение.</p> <p>Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p>5-6 подходов по 8-9 раз.</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

5.	Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
6.	жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
7.	Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голов	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
8.	Четырехглавая мышца бедра - шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
9.	Мышцы задней поверхности бедра - в		1	1	Беседа, наблюдение,

	И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением. Выполнить 4 подхода по 10 раз				процесс освоения
10.	Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11.	Контрольные соревнования		1	1	Беседа, наблюдение, соревнование
12.	Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.				
13.	Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
14.	Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтвов, тяговые		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	съемы.				
15.	ОФП Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
16.	ОФП Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
17.	ОФП Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18.	ОФП Вращения в лучезапястных,		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.				
19	ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях с блинами. Основные упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения на мышцы груди		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
21	ОФП Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Упражнения для мышц спины.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	ОФП Упражнения с гантелями для	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	плечевого пояса				
23	ОФП Сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	ОФП Из положения сидя на скамейке – жим гантелей		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
25	ОФП Из положения стоя-жим гантелей. Вспомогательные упражнения на руки.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
26	ОФП. Присед -широкая стойка ног. Жим ногами.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
27	ОФП Выпрыгивания из полу приседа Упражнения для мышц спины.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
28	ОФП. Упражнения для рук		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	на турнике				
29	ОФП ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. 5-6 подходов по 8-11 раз.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
30	ОФП ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. 5-6 подходов по 8-9 раз	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
31	ОФП Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
32	ОФП жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
33	ОФП Широчайшие мышцы	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом,				процесс освоения
34	ОФП. Жим штанги. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
35	ОФП упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
36	Контрольные соревнования		1	1	Беседа, наблюдение, Соревнования.
37	ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
38	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
39	ОФП. Гигиенические требования к		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	занимающимся. Упражнение со штангой.				
40	ОФП. Упражнения для мышц груди		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
41	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
42	ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
43	ОФП Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье)		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
44	ОФП Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
45	,ОФП Упражнения для мышц голени Упражнения на тренажере «Жим ногами»		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
46	ОФП. Упражнения на тренажере «Разгибание ног»		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	Упражнения для рук на турнике.				
47	ОФП Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
48	ОФП Бицепс со штангой стоя. Бицепс гантелями сидя попеременно. Бицепс на турнике.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
49	ОФП. Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12. Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
50	ОФП Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Жим штанги узким		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	хватом				
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		5	51	56	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие Пауэрлифтинга в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий Пауэрлифтингом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся Пауэрлифтингом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях Пауэрлифтингом.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники выполнения базовых элементов в Пауэрлифтинге.

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам тактики выступления на соревнованиях.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секунднй челночный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в Пауэрлифтинге.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
2.	ОФП Жим штанги лежа 6 по 12. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
3.	ОФП Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
4.	Строение и функции	0,5	1	1,5	Беседа,

	<p>организма</p> <p>ОФП Подтягивания на перекладине 4 по 12.</p> <p>Сгибание рук на бицепс</p>				наблюдение, процесс освоения
5.	<p>ОФП</p> <p>Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
6.	<p>ОФП</p> <p>Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом,</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
7.	<p>ОФП</p> <p>Приседания в уступающем режиме с дополнительным</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	<p>весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.</p>				
8.	<p>ОФП</p> <p>Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.</p> <p>Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
9.			1	1	Беседа, наблюдение,

	<p>ОФП</p> <p>Французский жим со штангой стоя 4 по 10.</p> <p>Приседания со штангой на спине 6 по 10.</p> <p>Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.</p>				процесс освоения
10.	<p>Строение и функции организма</p> <p>ОФП</p> <p>Приседания со штангой на спине 6 по 10.</p> <p>Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11.	<p>ОФП</p> <p>упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища</p> <p>Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

12.	ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения. Жим лежа. Разводка гантелей.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
13.	ОФП Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
14.	ОФП Упражнения с гантелями для плечевого пояса. Приседание с гантелями.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
15.	Личная гигиена спортсмена ОФП Из положения сидя на	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	<p>скамейке – жим гантелей, жим штанги.</p> <p>Вспомогательные упражнения.</p>				
16.	<p>ОФП</p> <p>Из положения стоя-жим гантелей.</p> <p>Армейский жим штанги.</p> <p>Упражнения на турнике.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
17.	<p>ОФП</p> <p>Присед -широкая стойка ног.</p> <p>Полуприсед широкая стойка ног.</p> <p>Упражнения на икры ног.</p> <p>Выпрыгивание со штангой.</p>		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18.	<p>ОФП</p> <p>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для пресса.</p> <p>Отжимание от пола с</p>	0,5	1	1.5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	разной постановкой рук. Игра баскетбол.				
19	Личная гигиена спортсмена ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц спины на блоке.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	ОФП Упражнения для мышц груди. Французский жим. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
21	ОФП Упражнения для мышц спины Становая тяга. Румынская тяга.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	Личная гигиена спортсмена ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения

	бицепса и трицепса.				
23	ОФП. Жим штанги с разной шириной рук. Разводка гантелей. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	ОФП. Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье) Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие Пауэрлифтинга в Самаре и в России /1 час/.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся Пауэрлифтингом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз,

уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях Пауэрлифтингом.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе тренировки пауэрлифтеров
Содержание
В современном обществе спорт является специфическим феноменом, входящим в состав общечеловеческой культуры. Он глубоко проникает и благотворно действует на многие стороны жизнедеятельности общества. В условиях современной жизни спорт является выразителем социальной активности людей и служит эталонной моделью, создающей гармоничную личность. Жесткая, бескомпромиссная борьба не может не притягивать внимания людей, учитывая большую экономическую составляющую спорта. Это диктует ученым, тренерам и самим спортсменам необходимость поиска резервов, позволяющих пока-зывать все более высокие результаты. Плотность результатов, показываемых атлетами на крупнейших соревнованиях, очень велика. Часто победителей от призеров отделяет минимальное преимущество, в этом случае на первое место выходят такие элементы подготовки как стратегическое и тактическое планирование не только конкретного старта, но и всего учебно-тренировочного процесса. Грамотное, обоснованное планирование способно дать то неуловимое, что, в конечном счете позволяет получить преимущество. Вопросы тактической подготовки занимали ученых в области спорта во все времена.

В некоторых видах спорта тактическая подготовка является важнейшей составляющей наряду с физической, технической, психологической это игровые виды спорта, есть виды спорта, в которых тактика очень важна, но в большей степени результат зависит от других сторон подготовки.

В пауэрлифтинге, на первый взгляд, нет необходимости серьезно заниматься тактической подготовкой, так как спортсмен имеет строго регламентированную структуру соревновательной деятельности, обусловленную правилами три подхода к снаряду (приседания, жим штанги лежа, становая тяга), поднял больше (в сумме троеборья) победил. Но на соревнованиях высокого уровня (Чемпионаты России, Европы, Мира) вопросы тактической борьбы час-то решают исход поединка. Так как автор является Мастером спорта междуна-родного класса по пауэрлифтингу, и ему на практике приходится сталкиваться с вопросами детализации всех сторон подготовки спортсменов высокого класса, интерес в определении форм, методов, места и роли тактической подготовки в системе тренировки спортсменов очевиден,

этим интересом обусловлен выбор темы выпускной квалификационной работы.

Интегральная подготовка.

Отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявляться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта, интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна на протяжении всего года. Только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь между всеми игроками, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта. Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах: во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях. Не так велики значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем

тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный успех» и др. наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

Раздел воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей по программе заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей,

педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренеру, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных. **4. Календарный план воспитательной работы**

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«ФизкультПривет!»	сентябрь	Массовый спортивный праздник	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
2	«История развития пауэрлифтинга»	ноябрь	Тематическая беседа	Фото материалы выступлений,

				публикация постов в официальной группе Вконтакте
3	«Пауэрлифтинг в школу»	декабрь	Спортивный фестиваль	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
4	«С новым годом!»	декабрь	Праздник с родителями	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
5	«23+8»	март	Спортивный праздник с родителями, посвященный 23 февраля и 8 марта»	Фото материалы выступлений, публикация постов в официальной группе Вконтакте
6	Организационные собрания с родителями, консультации	В течение года	Групповые, индивидуальные консультации, открытые тренировки	Фото материалы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный тренажерный зал ОУ с различными тренажерными станками.

Спортивный инвентарь:

- Штанги.
- Гантели.
- Набивные мячи.
- Скакалки.
- Гимнастические стенки.
- Брусья
- Игровой зал

Литература

Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
 Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов

высокого класса в годичном цикле// Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования/ В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.

Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации

Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.

Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40с.