

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕИНГАШСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2» имени Героя Советского
Союза Бориса Михайловича Катышева**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Т.В. Бондарь

«__» _____ 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Л.М. Ибраева

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

"Пауэрлифтинг"

Возраст детей 13-18 лет

Срок реализации 1 год

Учитель: Смирнов К.В.

пгт.Нижний Ингаш

2024 г.

Пояснительная записка

- Рабочая программа «Пауэрлифтинг» разработана на основе нормативно-правовых документов:
 - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг» является программой спортивно-оздоровительного воспитания.

Программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на 1 год (школьный возраст 7-10 лет) в количестве 144 ч..

Занятия проводятся с сентября по май продолжительностью 45 минут.

Новизна и актуальность

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 игры и настольный теннис, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11.12.06г №6-1844)

Отличительной особенностью от уже имеющихся типовых программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтинга, (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и носит **физкультурно-спортивную направленность**.

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

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, 4 помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Отличительные особенности данной программы

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Адресат программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Пауэрлифтинг» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 13-18 лет

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа «Пауэрлифтинг» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов –144.

Формы обучения

Очная форма.

В процессе обучения используются различные **формы занятий**:

Занятия проводятся в групповой форме.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- психогимнастика;
- подвижные игры;
- ролевые игры, подвижные игры с правилами;
- история возрождения физической культуры и спорта;

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут, групповые и индивидуальные занятия с детьми 13-18 лет.

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

Задачи программы:

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.

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.

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

Учебно-тематический план		
№	Вид занятий	Часы
1	Инструктаж по технике безопасности	2
2	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики	2
3	Гигиена, самоконтроль	2
4	Тренировочный цикл	
	I Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	10
	II Гимнастические упражнения	6
	III Общеобразовательные упражнения, гантели, гири.	8
	IV Упражнения на тренажерах	6
	V Упражнения со штангой	6
	VI Техника пауэрлифтинга	82
	–приседание со штангой	30
	–жим штанги лёжа	30
	–становая тяга	30
5	VII Силовые эстафеты	2
	Всего	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Правила ТБ на занятиях по Пауэрлифтингу в спортивном зале.	Правила ТБ на занятиях по Пауэрлифтингу в спортзале. История возникновения и развития физической культуры. Ознакомление с техникой выполнения элементов тяжелой атлетики	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга		
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать ТБ в спортивном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать ТБ в спорт зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по волейболу	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
Общая и специальная физическая подготовка	. Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока	Знать гигиенические требования к одежде.	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
	на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Уметь выполнять ОФП и СФП.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по волейболу.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока	Знать гигиенические требования к одежде.	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
	на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Уметь выполнять ОФП и СФП. Применяют комбинированные упражнения на занятиях по волейболу.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применяют комбинированные упражнения на занятиях по волейболу.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
	Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по волейболу.	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать технику приёма мяча снизу	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля	
Общая и специальная физическая подготовка.	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье.	Знать способы подсчёта пульса. Систему самоконтроля	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
	Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга		
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча	
Общая и специальная физическая	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия.	Уметь выполнять	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
подготовка	Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	верхнюю прямую подачу мяча	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать технику выполнения нападающего удара	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать технику выполнения нападающего удара	
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье.	Знать технику выполнения нападающего удара	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
	Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга		
Общая и специальная физическая подготовка	Разминка работа со скакалкой. Гиперэкстензия. Жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга в наклоне со штангой . Пуловер. Разводки гантелями на горизонтальной скамье. Тяга блока на широчайшие. Приседания базовые. Жим на наклонной скамье. Тяга блока на широчайшие. Упражнения на шею. Наклоны со штангой. Становая тяга	Знать технику выполнения нападающего удара	
Правила соревнований, их организация и проведение	Установка оборудования и инвентарь атлета Определение места проведения соревнований Ведение протокола соревнований, разработка Положения проведения соревнований Изучение правил и документов тяжелой атлетики, обязанности и функции судейской бригады Проведение соревнований	Знать правила проведения соревнований по волейболу. Ведение протокола	
Правила соревнований, их организация и проведение	Установка оборудования и инвентарь атлета Определение места проведения соревнований Ведение протокола соревнований, разработка Положения проведения соревнований Изучение правил и документов тяжелой атлетики, обязанности и функции судейской бригады Проведение соревнований	Знать правила проведения соревнований по волейболу. Ведение протокола	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Экскурсия в ледовый дворец, СК «Юность»	Ознакомление с графиком проведения спортивных мероприятий. Просмотр тренировок и обмен опыта спортсменов	Знать правила проведения соревнований по волейболу. Ведение протокола	
Экскурсия в ледовый дворец, СК «Юность»	Ознакомление с графиком проведения спортивных мероприятий. Просмотр тренировок и обмен опыта спортсменов	Знать правила проведения соревнований по волейболу. Ведение протокола	
Сдача нормативов, тестов.		Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	
Сдача нормативов, тестов.		Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	

Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
Сдача нормативов, тестов.		Применит ь знания, умения и навыки в соревнованиях	
Сдача нормативов, тестов.		Применит ь знания, умения и навыки в соревнованиях	
Просмотр видеозаписей выступлений квалифицированных тяжелоатлетов, учебных фильмов и т. п	Соревнования по Тяжелой Атлетике. Соревнования по Силовому Троеборью. Соревнования по Силовому Экстриму Чемпионат Европы по Тяжелой Атлетике. Чемпионат Мира по Тяжелой Атлетике. Олимпийские Игры по Тяжелой Атлетике	Применит ь знания, умения и навыки в соревнованиях	
Просмотр видеозаписей выступлений квалифицированных тяжелоатлетов, учебных фильмов и т. п	Соревнования по Тяжелой Атлетике. Соревнования по Силовому Троеборью. Соревнования по Силовому Экстриму Чемпионат Европы по Тяжелой Атлетике. Чемпионат Мира по Тяжелой Атлетике. Олимпийские Игры по Тяжелой Атлетике	Применит ь знания, умения и навыки в соревнованиях	

Содержание программы:

- Краткое описание тем теоретических и практических занятий.(методические материалы)

- Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале (свободные отягощения, тренажеры)

- История атлетической гимнастики и пауэрлифтинга, краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

- Гигиена ,самоконтроль, питание, спорт.

- Общеразвивающие упражнения без отягощений:

- Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для ног

- Упражнения для всех частей тела

- Разноименные движения на координацию

- Упражнения на формирование правильной осанки

- Упражнения на растягивание и расслабление

- Упражнения с сопротивлением партнера

- Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга

- Общеобразовательные упражнения ,гантели ,гири

- Техника гиревого спорта (рывок, толчок)

- Гимнастические упражнения

- Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

- Упражнения с гантелями и гирями

- Упражнения рук и плечевого пояса

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для ног

- Упражнения для всех частей тела

- Упражнения на тренажерах

- Принципы работы на блочных тренажерах

- Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»

- Упражнения на тренажере «Тяга снизу»

- Упражнения на тренажере «Бабочка»

- Упражнения на тренажере «Жим ногами»

- Упражнения на тренажере «Сгибание ног»

- Упражнения на тренажере «Разгибание ног»

- Упражнения на многофункциональном тренажере

- Упражнение со штангой.

- Упражнения для мышц груди
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для дельтовидных мышц
- Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье)
- Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- Упражнения для мышц голени

- Техника пауэрлифтинга

- Приседание со штангой

- Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.
- Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.
- Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

- Жим лёжа

- Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.
- Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

- Становая 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.
- Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

- Силовые эстафеты.

- Эстафеты с переносом отягощений (блины)
- Одевание разновесовых блинов на штангу по времени.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;

- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Обучающиеся должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Ожидаемый конечный результат по данной программе

- Владение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг».
- Владение техникой выполнения упражнений силового троеборья.
- Повышения уровня физической подготовленности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025г.	01.09.2024г	31.05.2025г	36 ч.	34 ч.	144 ч.	15:00-15:45	28.12.2024г. 27.05.2025г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Имеется спортивный зал, оснащенный тренажерами для занятий.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанги весом до 120 кг. (со съемными блинами) и стойки для приседания
- Штанга с изогнутым грифом
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для блинов и грифов
- Велотренажер
- Тренажер для пресса (наклонный), тренажер для нижнего пресса.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог дополнительного объединения, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение года проводится аттестация учащихся с целью отслеживания результатов освоения программы

Сроки проведения аттестации	Форма проведения аттестации
Декабрь	Индивидуальное изготовление работы
Май	Индивидуальное изготовление работы

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По итогам 1-го полугодия: Индивидуальное изготовление работы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТ УЧАЩИХСЯ

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Самостоятельность	Выполняет работу при помощи педагога	Выполняет работу с небольшой помощью	Самостоятельно выполняет работу

		педагога	
Качество исполнения	Содержит грубые дефекты	Содержит небольшие дефекты	Изделие аккуратное

УРОВЕНЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ОЦЕНИВАЕТСЯ И ЗАНОСИТСЯ В ТАБЛИЦУ

№	Ф.И.О учащегося	Самостоятельность	Качество исполнения	Итоговый балл

По итогам учебного года: индивидуальное изготовление

Критерии оценки работ учащихся

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Самостоятельность	Выполняет работу при помощи педагога	Выполняет работу с небольшой помощью педагога	Самостоятельно выполняет работу
Качество исполнения	Содержит грубые дефекты	Содержит небольшие дефекты	Изделие аккуратное

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Атлетизм. В.Н. Пономарев. Ю.А. Богащенко. Красноярск 1991г.
6. Техника упражнений силового троеборья. Красноярск 2001г. методические указания. МОРФ Красноярский Государственный Технический Университет.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Жим лежа// «Мир Силы» 2000№1
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
10. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
11. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977№2
12. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
13. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
14. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995, №12

Список литературы для обучающихся

1. Белецкая Л.Б. Прессованная флористика: картины из цветов и листьев [Текст]- М.: Эксмо. – 2006;
2. Горяева Н. А. Первые шаги в мире искусства / Н. А. Горяева. - М., 1991.
3. Коротеева Е. И. Азбука аппликации / Е. И. Коротеева - М., 2009.
4. Коротеева Е. И. Весёлые друзья-фантики: аппликация из фантиков/ Е. И. Коротеева - М., 2009.
5. Коротеева Е. И. Графика. Первые шаги / Е. И. Коротеева.-М., 2009.
6. Коротеева Е. И. Живопись. Первые шаги / Е. И. Коротеева.-М., 2009.
7. Коротеева Е. И. Озорные подружки-нитки: аппликация из ниток / Е. И. Коротеева.-М., 2009.
8. Костерин Н.П. Учебное рисование. М.: - 1984;
9. Народное творчество: журнал – 1995;
- 10.Новикова Е.Ф. Вдохновение: аранжировка цветов. Флористика. – Минск.: ПП «МЕТ». – 1994;
- 11.Прекрасное - своими руками / сост. С.С. Газарян. – М. – 1986;