

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»**

Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся - 12-17 лет
Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы:
Обожин Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	13
1.4. Планируемые результаты	21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Условия реализации программы	22
2.2. Формы аттестации и контроля	23
2.3. Методическое обеспечение программы	24
2.4. Рабочая программа воспитания	29
2.5. Список литературы	39
Приложения	44
Приложение 1. Критерии и показатели	44
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	49
Приложение 3. Календарный учебный график, календарно-тематический план (оформляются отдельным документом)	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы (оформляется отдельным документом)	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время перед обществом стоит проблема укрепления здоровья и воспитания подрастающего поколения. Это связано с уменьшением двигательной активности, ухудшением здоровья и физической подготовленности подростков.

Программа реализуется с 2026 года.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 с изм. от 01 июля 2020 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Направленность физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы состоит в укреплении здоровья, повышении уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитии двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучении и совершенствовании техники упражнений в пауэрлифтинге, приобретении знаний и навыков тренера и судьи, выполнении юношеских нормативов и взрослых спортивных разрядов.

Ссылка на нормативные документы об актуальности программы:

- Приказ Министерства спорта РФ от 14.08.2025 № 654 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» разработана на основе существующих программ для детско-юношеских спортивных специализированных школ по спортивным дисциплинам: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (силовое троеборье), бодибилдинг (культуризм), углублена и дополнена элементами по программам единоборств по разделам «Силовая подготовка борцов».

В программе систематизированы силовые упражнения по степени сопротивления, начального отягощения с последующим его увеличением по возрасту, годам тренировок, уровнем подготовленности.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что силовые виды спорта всегда были популярны среди подростков и не случайно. Занятия данными видами спорта дарят обучающимся уверенность в себе, что просто необходимо молодому человеку сегодня. Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многие недостатки телосложения. В основу спортивной подготовки входят силовые упражнения. Обилие упражнений и возможность их дозировать делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

Отличительные особенности программы, заключается в ее узкой специализации, строгой структуре и приоритете абсолютной физической силы над другими качествами. Программа строится вокруг классического троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье, становая тяга) и имеет ряд ключевых характеристик.

1. Узкая направленность на максимальную силу.

В отличие от бодибилдинга (где цель — объем мышц), тяжелой атлетики (взрывная сила и техника подъема из приседа) или кроссфита (разносторонняя функциональная подготовка), пауэрлифтинг ориентирован исключительно на увеличение одноповторного максимума (1ПМ). Главная задача атлета — поднять максимальный вес в одном технически чистом повторении.

2. Доминирование базовых многосуставных упражнений.

Программа исключает изолирующие упражнения как основу тренинга. Основную долю объема занимают три соревновательных движения. Любые дополнительные упражнения (подсобные) подбираются строго для устранения слабых мест в этих трех движениях: например, дожимы с бруска для усиления локаута в жиме или тяга с плинтов для отработки срыва штанги в становой тяге.

3. Специфические методы развития силы.

Тренировочный процесс опирается на методики, направленные на работу центральной нервной системы и высокопороговых мышечных волокон:

Метод максимальных усилий: работа с весами 90–100% от максимума в малом количестве повторений (1–3).

Метод динамических усилий: подъем субмаксимального веса (50–60%) максимально быстро для развития взрывной силы.

Изометрические усилия: удержание веса в мертвых точках амплитуды.

Специализированные вариации: использование цепей, резиновых лент, пауз на груди в жиме, разных видов стоек в приседе для изменения биомеханики нагрузки.

4. Длительные периоды восстановления и низкая частота тренировок

Поскольку нервная система восстанавливается дольше мышечной, классические лифтерские программы предполагают проработку одного тяжелого движения раз в 5–7 дней. Например, популярная схема Вестсайдского метода распределяет тренировки так: два дня посвящены работе с максимальными весами (в один день — присед/тяга, в другой — жим), а два других — скоростно-силовой работе. В российской практике также широко распространены низкочастотные схемы (например, Шейко или Бутенко), где каждое движение выполняется всего 1–2 раза в неделю при высоком объеме подходов.

5. Жесткий учет нагрузок и периодизация.

Программы пауэрлифтинга требуют ведения подробного дневника тренировок. Процесс строго циклируется:

Подготовительный период: акцент на общей физической подготовке (ОФП), наборе массы и отработке техники с умеренными весами.

Базовый период: постепенное увеличение интенсивности.

Предсоревновательный пик: выход на максимальные веса и последующий сброс нагрузки (сужение) для суперкомпенсации перед стартом.

Использование формул коэффициентов (Уилкса, Глоссбрэннера) для объективного сравнения результатов спортсменов разных весовых категорий.

6. Приоритет идеальной техники ради безопасности.

Работа с околопредельными весами требует безупречной биомеханики. Программа включает детальную проработку каждой фазы движения: контроль положения таза, коленей и позвоночника в приседе; точки касания грифа, прогиб в пояснице и траектории в жиме; положение плеч и спины в становой тяге. Обязательным элементом является изучение команд судей и применение экипировки (бинты, пояса, специальная обувь, майки и комбинезоны), которая не только защищает суставы, но и за счет своей жесткости помогает поднять больший вес.

7. Комплексный педагогический подход (для ДЮСШ)

Официальные образовательные программы включают не только физическую нагрузку, но и обязательный теоретический блок: основы анатомии, физиологии, гигиены, принципы спортивного питания, правила антидопингового контроля и навыки оказания первой помощи. Важной

отличительной чертой является строгий врачебный и педагогический контроль на всех этапах подготовки.

8. Психологическая устойчивость.

Программа целенаправленно воспитывает умение справляться с предельным весом, преодолевать страх и концентрироваться. Соревновательный элемент встроен в тренировочный процесс через прикидки (проходки) и участие в турнирах, что формирует спортивный характер.

Особенности содержания программы:

Год обучения в пауэрлифтинге (группа начальной подготовки) — это фундамент, на котором строится вся дальнейшая спортивная карьера. Главная особенность этого этапа заключается не в погоне за максимальными весами, а в создании прочной биомеханической и функциональной базы.

Основные особенности содержания программы первого года можно разделить на несколько ключевых блоков:

1. Приоритет техники над результатом.

На первом году закладывается идеальная техника выполнения соревновательных движений: приседания со штангой, жима лежа и становой тяги.

Обучение с нуля: Работа часто начинается с деревянной палки, грифа без блинов или минимальных отягощений для формирования правильной нейромышечной связи.

Безопасность: Особое внимание уделяется постановке спины, контролю коленей, правильному дыханию и фиксации корпуса. Травматизм на этом этапе недопустим.

Отсутствие проходок: В отличие от опытных атлетов, новички редко выполняют подъемы на один повторный максимум (1ПМ). Основной рабочий диапазон — 8–12 повторений в подходе, что позволяет закрепить технику и укрепить связочный аппарат.

2. Доминирование общей физической подготовки (ОФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в классическом понимании (работа с околопредельными весами) занимает лишь малую часть времени. До 60–70% тренировочного объема составляет ОФП

Укрепление мышц кора, поясницы и пресса (классическая база выносливости).

Развитие гибкости и подвижности суставов (особенно тазобедренных, плечевых и голеностопных), так как анатомические ограничения мешают правильной технике.

Гипертрофия (набор мышечной массы). Новичку физически нечего поднимать, поэтому первый год посвящен строительству мышечного корсета

через базовые упражнения общего назначения (подтягивания, отжимания, гиперэкстензия).

3. Структура микроцикла и объемы нагрузки.

Тренировочный процесс носит общеразвивающий характер. Обычно программа рассчитана на 3 занятия в неделю по 60–90 минут.

Частота: Каждое из трех базовых движений выполняется 1–2 раза в неделю.

Линейная периодизация: Нагрузка растет плавно и предсказуемо. Например, каждую неделю к рабочему весу добавляется минимальный шаг (1,25–2,5 кг), либо увеличивается количество подходов/повторений.

Вспомогательные упражнения: После основного движения всегда идет блок подсобной работы: тяговые упражнения для верха спины (для здоровья позвоночника в становой тяге), упражнения на трицепс и плечи (для стабилизации жима), сгибания и разгибания ног.

4. Теоретическая и психологическая подготовка.

Содержание программы включает обязательный теоретический минимум.

Основы физиологии и биомеханики упражнений.

Правила соревнований (хотя бы базовое понимание команд судьи «Присесть!», «Стой!» и «К стойкам!»).

Режим дня, основы спортивного питания и восстановления.

Формирование дисциплины: умение вести тренировочный дневник, разминка перед каждой тренировкой, соблюдение тайминга отдыха между подходами.

5. Контрольные нормативы и планируемые результаты.

По итогам первого года обучающийся должен сдать контрольные тесты. Планируемые результаты обычно включают:

Стабильное выполнение трех соревновательных движений без грубых технических ошибок.

Увеличение показателей ОФП (количество подтягиваний, время планки, прыжок в длину с места).

Выполнение разрядных нормативов (обычно юношеские разряды), которые служат скорее мотивирующим фактором, чем самоцелью.

Таким образом, содержание программы первого года направлено на превращение человека в атлета: формирование привычки к регулярным нагрузкам, выстраивание правильных двигательных стереотипов и подготовку опорно-двигательного аппарата к будущим серьезным весам. Специфическая силовая работа начнется только после того, как будет доказана стабильность техники и заложена необходимая физподготовка.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на обучающихся 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом подростков и юношей.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы: общее количество часов, запланированных на изучение программы - 324 ч. Количество учебных недель в году: 36 недель.

В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом в форме учебно-тренировочных занятий.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия составляет 3 академических часа, по 40 минут с перерывом по 5 минут. Количество часов в неделю - 9 часов.

Форма обучения: очная.

Формой проведения занятий: является групповое учебное занятие. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, СФП, фестивали открытых занятий.

1.2. Цель и задачи

Цель программы – воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- Укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов;
- Приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Личностные (воспитательные):

- Ознакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни.
- Научить адаптироваться в социальных условиях.

- Ознакомить обучающихся с профилактикой и предупреждением правонарушений.
- Воспитать волевые качества: смелость, решительность, целеустремленность, психологическую устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.
- Воспитать спортивное трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- Изучение теории силового троеборья (история и терминология; правила соревнований; классификация упражнений.)
- Основы анатомии, физиологии и биомеханики (строение организма, биомеханика, физиология тренировки)
- Методика спортивной тренировки и планирование (принципы силовой тренировки; планирование; восстановительные процессы)
- Гигиена, питание и спортивный режим (рацион; режим дня; спортивная фармакология и витамины)
- Техника безопасности и профилактика травматизма (правила поведения в зале; самоконтроль; экипировка)

Коммуникативные задачи

- Информационно-организационные задачи ((взаимодействие с тренером) постановка вопросов; сбор информации; планирование сотрудничества; управление поведением партнера)
- Задачи координации и взаимопомощи ((внутри группы атлетов) совместная деятельность; страховка; разрешение конфликтов; ролевое взаимодействие)
- Психологическая поддержка и эмоциональная регуляция (мотивация; эмоциональный контроль; оценка деятельности)
- Соревновательные коммуникативные задачи (тактическое общение; взаимодействие с судейской бригадой; работа со зрителями)

Регулятивные задачи

- Техники выполнения соревновательных движений (приседание; жим лежа; становая тяга)
- Регуляция тренировочного процесса и нагрузок (переодизация;

дозирование весов; режим отдыха; восстановительные мероприятия)

- Регуляция безопасности жизнедеятельности в зале (обязательное прохождение медицинского осмотра перед допуском к занятиям; соблюдение инструктажей по технике безопасности и пожарной охране; использование средств страховки при работе с большими весами; проверка исправности инвентаря перед началом подхода; контроль за состоянием здоровья)

1.3. Содержание программы

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
	1. Теория	21	16	5	Педагогическая диагностика, собеседование
1.1	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.	2	2	-	Педагогическая диагностика, собеседование
1.2	Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом.	2	2	-	Педагогическая диагностика, собеседование
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	2	1	Педагогическая диагностика, собеседование
1.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	3	2	1	Педагогическая диагностика, собеседование
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2	1	1	Педагогическая диагностика, собеседование
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	1	1	Педагогическая диагностика, собеседование
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	1	1	Педагогическая диагностика, собеседование
1.8	Правила соревнований	3	3	-	Педагогическая диагностика, собеседование
1.9	Методика тренировки атлетов.	2	2	-	Педагогическая диагностика, собеседование
2	Начальная (нулевая) аттестация	2	-	2	Тестирование, выполнением контрольных нормативов
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	122	5	117	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
3.1	Строевые упражнения и ходьба.	27	1	26	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и 13 умений
3.2	Гимнастические упражнения	21	1	20	Педагогическая

					диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
3.3	Акробатические упражнения	20	1	19	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
3.4	Подвижные игры	25	1	24	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
3.5	Спортивные игры.	29	1	28	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
4	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
5	Специальные физические упражнения (СФП)	181			Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.1	Упражнения с отягощением.	28	-	28	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.2	Основные средства воспитания силы	26	-	26	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.3	Дополнительные средства воспитания силы.	25	-	25	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.4	Соревновательные упражнения: приседание.	30	1	29	Педагогическая диагностика, самооценка

					обучающихся своих знаний и умений
5.5	Соревновательные упражнения: жим лежа.	30	1	29	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.6	Соревновательные упражнения: станочная тяга.	30	1	29	Педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений
5.7	Тренерская и судейская практика.	6	-	6	практика
6	Итоговая аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	324	21	303	

1.3.2. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка (21 час)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории, развитии, пауэрлифтинга, а также здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

1.1. Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ (2 часа).

Теория: изучение физической культуры и спорта как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

Государственное значение спорта для России и РБ. Значение выступлений спортсменов в поддержании мира между народами.

Значение Единой всероссийской спортивной классификаций в развитии спорта в России. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

1.2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России, РБ и за рубежом (2 часа).

Теория: ознакомление характеристики пауэрлифтинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение пауэрлифтинга и его становление как вида спорта.

Развитие пауэрлифтинга в РБ. Достижения спортсменов на Российских и Международных соревнованиях.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся (3 часа).

Теория: изучение опорно-двигательного аппарата, его строение и функции.

Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

1.4. Гигиена, закаливание, режим, питание (3 часа).

Теория: ознакомление с гигиеной и закаливанием. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур. Значение закаливания. Основные принципы и средства закаливания.

Режим и питание. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна.

Значение жиров, белков, углеводов, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.

Практика: применение теоретических знаний на практике.

1.5. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа (2 часа).

Теория: разъяснение о врачебном контроле и его значение в исследовании физического развития и степени тренированности. Тренированность, утомление, перетренированность. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Основы массажа, понятие о массаже и его влияние на кожу, связочно – суставной аппарат, мышцы, нервную систему. Основные виды и последовательность массажных приемов. Самомассаж. Оказание первой помощи. Понятие о травмах и их профилактика. Страховка и самостраховка.

Практика: применение теоретических знаний на практике.

1.6. Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа).

Теория: изучение мышечной деятельности - необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о силовой и скоростной работе. Методы развития силы. Особенности деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания во время занятий. Принцип суперкомпенсации. Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

1.7. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 часа).

Теория: ознакомление требований к спортивному залу. Тренажеры, стойки, штанги, гантели и т. д.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности во время занятий.

Практика: применение теоретических знаний на практике, отработка техники безопасности.

1.8. Правила соревнований (3 часа).

Теория: разъяснение правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности, форма.

Весовые категории. Порядок взвешивания. Определение личных и командных результатов соревнований. Работа судей.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

1.9. Методика тренировки атлетов (2 часа).

Теория: изучение спортивной тренировки как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения.

Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия, структура занятия. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки. Виды подготовки спортсмена.

2. Начальная (нулевая) аттестация (2 часа)

Практика: проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

Практическая подготовка.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (122 часа).

3.1. Строевые упражнения и ходьба (27 часов).

Теория: изучение строевых упражнений на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.

Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

3.2. Гимнастические упражнения (21 час).

Теория: изучение ОРУ(обще развивающих упражнений) на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища.

Практика: применение теоретических знаний на практике.

3.3. Акробатические упражнения (20 часов).

Теория: изучение упражнений: перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках, из стойки на голове и руках переход на «мостик».

Практика: применение теоретических знаний на практике.

3.4. Подвижные игры (25 часов).

Теория: разъяснение правил игр, развивающие способности к реакции, ритму, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость. Игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий и с элементами сопротивления.

Практика: применение теоретических знаний на практике.

3.5. Спортивные игры (29 часов).

Теория: краткое разъяснение правил в мини – футболе, хоккее, волейболе, баскетболе.

Практика: применение теоретических знаний на практике.

4. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

5.Специальная физическая подготовка (СФП) (181 час)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических качеств (взрывной силы, силовой выносливости, максимальной силы), выполнение соревновательных упражнений с максимальной приближенностью по кинематике движения к реальному повышению технического мастерства.

5.1. Упражнения с отягощением (28 часов).

Практика: выполнение физических упражнений с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

5.2. Основные средства воспитания силы (26 часов).

Практика: выполнение упражнений с отягощениями (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д.);

- Упражнения, отягощенные массой собственного тела: а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

б) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);

в) ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

- Статические упражнения в изометрическом режиме: (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.)

5.3. Дополнительные средства воспитания силы (25 часов).

Практика: отработка упражнений выполняются в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.)

- Упражнения с противодействием партнера.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. В первом случае масса может быть минимальной (60 % максимальной); малой (от 60 до 70 % максимальной); средней (от 70 до 80% максимальной); большой (от 80 до 90 % максимальной); «максимальной (свыше 90 % максимальной). Во втором случае масса может быть: предельной – 1 ПМ; околопредельной - 2-3 ПМ; большой 4-7ПМ; умеренно большой - 8-12 ПМ; малой - 19-25 ПМ; очень малой - свыше 25.

5.4. Соревновательные упражнения: приседание (30 часов)

Теория: ознакомление с техникой выполнением упражнения.

Это первое упражнение в пауэрлифтинге, состоящее из четырех последовательно выполняемых и связанных между собой частей: старта, подседа, вставания, фиксации.

Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:

- приседания классические; полуприседания; приседания медленные; приседания с задержкой; приседания с задержкой в седе; наклоны-приседания; приседания-ножницы; приседания с узкой расстановкой ног и т.д.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

5.5. Соревновательные упражнения: жим лежа (30 часов)

Теория: ознакомление с техникой выполнением упражнения.

Это второе упражнение в программе соревнований. Выполняется в положении лежа на горизонтальной скамье и состоит из взаимосвязанных частей: старта, опускания штанги до касания груди, жима штанги от груди, фиксации.

Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:

- удержание штанги или перегрузка;
- жим лежа негатив;
- статический жим лежа;
- жим лежа «отдельной фазы»;
- жим лежа через доску;
- жим лежа медленный;
- жим лежа с остановками;
- жим лежа узким хватом;
- жим лежа обратным хватом и т.д.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

5.6. Соревновательные упражнения: становая тяга (30 часов)

Теория: ознакомление с техникой выполнением упражнения.

Это заключительное соревновательное упражнение, состоящее из трех частей: старта, подъема штанги, фиксации.

Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:

- тяга, стоя на подставке или тяга «из колодца»;
- тяга с плинтов (с подставки);
- удержание;
- тяга медленная;
- тяга с остановками;
- тяга до колен;
- статическая тяга;
- негатив и т.д.

Практика: отработка теоретических знаний на практике.

5.7. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Практика: научиться применять знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

6. Итоговая аттестация (2 часа).

Практика: Проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

Аттестация по общей физической подготовке проводятся 3 раза в год в соревновательной обстановке. Виды испытаний: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа на спине.

Планируемые результаты

Результатом реализации программы по пауэрлифтингу следует считать:

Предметные результаты:

- умение выполнять силовые упражнения на максимальное количество раз;
- умение анализировать состояние собственного тела, контролировать объем мышечной и жировой массы, частоту сердечных сокращений, артериальное давление;
- в совершенстве владеть техникой соревновательных упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- научатся самостоятельно принимать решения;
- научатся формировать интеллектуальные навыки: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретут опыт межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- научатся работать по предложенным инструкциям;
- научатся проводить тренировку в качестве инструктора с соблюдением требований техники безопасности, технически правильно объяснить выполнение упражнений.

Личностные (воспитательные) результаты:

- знать принципы здорового образа жизни, основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки и следовать им;
- проявлять высокую сознательность, быть уверенным в своих силах и возможностях, чувствовать ответственность перед командой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно. В процессе обучения применяются групповые и индивидуальные формы. Освоение программы контролируется через контрольно-переводные нормативы.

2.1.1. Материально-технические условия.

Для успешного освоения программы необходимо иметь возможность проводить занятия в специально оборудованном спортивном зале (тренажерный зал). Иметь в наличии оборудование и инвентарь:

- раздевалка
- спортивные тренажеры
- музыкальный центр
- грифы
- стойки количество – 5 шт.
- диски – количество – 30 шт.

- скамейки- 2 шт.
- гантели – 10 шт.
- гири – 3 шт.
- скакалки – 3 шт.
- резиновые жгуты – 3 шт.
- фитболы – 1 шт.

2.1.2. Информационное обеспечение

Методические материалы, разработанные педагогами МАУ ДО ДЮЦ СТ, журнал посещаемости детей, должностные инструкции, инструктажи по технике безопасности, методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в учреждении дополнительного образования, интернет-источники, электронные и литературные образовательные ресурсы, аудиозаписи, мультимедийные материалы, информационное освещение:

- сайт Федерации пауэрлифтинга России [https:// www.fpr-info.ru/](https://www.fpr-info.ru/)
- сайт Международная федерации пауэрлифтинга (IPF) <https://www.powerlifting.sport>

2.1.3. Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Осуществляется проведением аттестации: начальной, промежуточной, итоговой. Аттестация включает: тесты по общей физической подготовке, вопросы по теории и практике освоения техники выполнения упражнений из программы по пауэрлифтингу. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших обучающихся и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого, с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальный (нулевой) этап аттестации проводится для обучающихся, занимающихся по программам, срок реализации которых один год, в октябре месяце учебного года с целью установления степени готовности к дальнейшему обучению по программе, призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование – это метод проверки знаний, умений и навыков учащихся с помощью стандартизированных тестовых заданий. Цель — оценить уровень и качество усвоения учебного материала, выявить пробелы в знаниях. Сдача нормативов. С их помощью определяют уровень развития отдельных физических качеств.
Текущий контроль проводится с целью	Педагогическое наблюдение, опрос,

установления фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, их практических умений и навыков. Осуществляется педагогами дополнительного образования после завершения изучения блока тем или по наиболее трудным темам блока и одном объединении (группе) по одной направленности.	соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и ключевых компетенций в одном объединении (группе) по одной направленности по итогам полугодия, года.	Тестирование. Сдача нормативов. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие в соревнованиях различных уровней. Соревнование. Учащиеся, изучающие программу и успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях, где демонстрируют свои физические качества.
Итоговая аттестация. Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Тестирование. Сдача нормативов. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований.

Контрольно-измерительные материалы представлены в (Приложении 2.)

2.3. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой методическую продукцию, используемой в процессе обучения.

Описание методов и приемов обучения

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно с возможностью применения дистанционного обучения. Занятия проводятся с группой обучающихся. Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методы обучения

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Достоинство метода: обеспечивает одновременное руководство всеми обучающимися, дает возможность активно управлять восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний. Недостатки метода: ориентация на среднего обучающегося, сложность учета возможностей сильного и слабого.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Достоинства метода: Повышается учебная и познавательная мотивация, снижается уровень тревожности учащихся и улучшается психологический климат в группе, нетворкинг- все слушатели получают пользу от общения и сотрудничества друг с другом, выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний, наличие здорового «духа соперничества», когда не хочется отставать от группы, когда есть стремление опередить своих одноклассников, так называемый соревновательный момент в обучении. Недостатки метода: -необходимость предварительного обучения обучающихся такой деятельности, сложность деления на отдельные группы по силовым возможностям.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Достоинство метода: в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. Недостатки метода: не всегда интерактивен, такое обучение может проходить не совсем динамично в ряде случаев, что сказывается на запоминании материала.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что обучающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Достоинство метода: высокая активность обучающихся, эффективная обратная связь, гибкость и вариативность метода, способствует выполнению корректирующих упражнений,

варьированию объема и интенсивности упражнений и индивидуальному совершенствованию двигательных умений и навыков. Недостатки метода:

в некоторых случаях теряется самостоятельность обучающегося, затрата большого времени на одного обучающегося.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Достоинство метода: удачное сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность обучающегося, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие обучающегося);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, осуществляется поддержка личности, всестороннее уважение и любовь к обучающемуся, оптимистическая вера в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, обучающийся наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся в начале занятия. Подбирая материал для занятия, наряду с новым должны обязательно быть включены упражнения, ранее пройденные для закрепления и совершенствования. Для эмоционального подъема рекомендуют применять игры, эстафеты, соревнования.

Виды учебных занятий

Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить обучающихся новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых	Беседа Лекция Конференция занятия смешанного типа

понятий, расширить знания за счет включения новых определений, терминов, описаний.	
Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у обучающихся способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	консультация, самостоятельная работа, практическая работа, комбинированное занятие.
Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить обучающихся структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	конкурс, конференция, обсуждение, беседа
Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить обучающихся способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся.	зачет, устные опросы, смотр знаний, тестирование, конкурсы.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.

3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

**Структура учебного занятия.
Вводная часть занятия**

1. Построение

2. Переключка

Подготовительная часть занятия

1. Разминка

Основная часть обычно состоит из комплекса силовых упражнений (КСУ), в зависимости от основных задач урока:

1. Комплекс силовых упражнений

Заключительная часть

1.Заминка

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»
2.	Основания для разработки программы	– Конституция Российской Федерации; – Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642); – Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022

		№678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; – Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2026 год
4.	Срок реализации программы	1 год
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»

Воспитательная работа в объединении ведется согласно программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно-правовой

основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Цель программы - создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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.

Раздел 2. Цель и задачи воспитания

Цель воспитания:

Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Целевые приоритеты программы:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни,
- повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания:

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты:

- 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 помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ, беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивной направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия физкультурно-спортивной направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

- Целенаправленный процесс формирования личности спортсмена, при котором физические нагрузки становятся инструментом развития нравственных, волевых и интеллектуальных качеств. В отличие от простого натаскивания на результат (поднятие максимального веса), этот подход интегрирует спортивную подготовку в общую систему воспитания.

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микро группах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профориентационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам

пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст - это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися физкультурно-спортивной деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Пауэрлифтинг», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в походах, мастер-классах, соревнованиях, в работе совета родителей, походах выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Пауэрлифтинг», и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Пауэрлифтинг», построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные походы, туристические слеты и

др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные походы, экскурсии, туристические слеты, мастер-классы по выживанию в походных условиях, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (спортивное ориентирование, скалолазание, спелео и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями)» осуществляется в форме:

– родительских собраний;

- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А.А. Андреева «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения «Пауэрлифтинг». (Приложение 1).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

Календарный план мероприятий
объединения «Пауэрлифтинг»
на 2026-2027 учебный год

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	19.09.2026
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	17.09.2026
		Ноябрь		
1	Спортивное оздоровление	Городские соревнования по классическому жиму штанги лежа.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	07.11.2026
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах	МАУ ДО ДЮЦ СТ	19.12.2026
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство г.Уфы по жиму «Новогодний жим»	г.Уфа, МБУ ДО СШ-22	26-27. 12.2026
		Январь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	16.01.2027
		Февраль		
1	Спортивное оздоровление	Открытое Первенство города Нефтекамск по классическому пауэрлифтингу	МАУ ДО ДЮЦ СТ	20.02.2027
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство г.Уфы по пауэрлифтингу	г. Уфа	27-28. 02.2027

		Март		
1	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство Республики Башкортостан по пауэрлифтингу	г. Уфа	20-21.03. 2027
		Апрель		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	17.04.2027
		Май		
1	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство Республики Башкортостан по пауэрлифтингу (жим, жим классический)	г.Кумертау	22-23.05. 2027
2	Семья – фактор воспитания личности, Спортивное оздоровление	Организация похода выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Пеший маршрут «Живописные места Тропы здоровья»	ЛПЗ	15.05.2027
		Июнь		
1	Каникулярный досуг, наставничество, спортивное оздоровление	Туристический слёт «Туристический Движ»	ЛПЗ	15-27.06. 2027

2.5. Список литературы

1. Нормативно-правовая литература:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005.
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации

- образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242).
 8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
 9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
 11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
 14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
 15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
 16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».
19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>.
21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

2. Основная литература для педагога:

1. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2021.-108 с.
2. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире. – М.: 2018.-174 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для студ. и вузов. - М.: Советский спорт, 2017.-597 с.

3. Дополнительная литература педагога:

1. Журавлев И. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2011.- № 4. - С. 34-38.
2. Каленикова Н.Г. Пауэрлифтинг/ Н.Г.Каленикова, Е.С.Бойко, Ю.С. Грачев- М. 2013.- 225 с.
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе - М.:2012.- 235 с.
4. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг - М.: 2011.- 189 с.
5. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва- М.: 2012.-108 с.
6. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России. 2015.-78 с.
7. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенствования - Омск, 2013.- 136с.
8. Бельский М.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. - М.: 2003.-352 с.
9. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмета «Физическая культура»: Учебное пособие. 2007. – 266 с.

10. Зациорский В.М. Методика воспитания силы /Физические качества спортсмена- М.:Ф и С, 1970.- 165 с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие - М.: 2002.-200 с.
12. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возраста: Метод. пособие для ПТУ.- М.: 1990 - 90 с.
13. Чарльз Полинаин Легендарные секреты силового тренинга// IronMen.- 2007.-№58.-С46-60.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
7. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Хрестоматия по возрастной психологии/Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009

IV. Интернет – ресурсы

1. <http://ggym.ru/viewpost.php?id=308>
2. nsportal.ru Образовательная программа по атлетической гимнастике
3. www.studmed.ru Атлетическая гимнастика-1.doc
4. www.e-reading.club О самоконтроле. Атлетическая гимнастика без снарядов.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Пауэрлифтинг»
(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Обожин Владимир Сергеевич, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

Актуальность программы состоит в укреплении здоровья, повышении уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитии двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучении и совершенствовании техники упражнений силового троеборья, приобретении знаний и навыков тренера и судьи, выполнении юношеских нормативов и взрослых спортивных разрядов.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности. Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет, срок реализации 1 год. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф.Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Дата: «27» августа 2026 г.

Приложения 1

Критерии и показатели

1.1. Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной программой «Пауэрлифтинг», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

1.2. Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся: - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументированно оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся: - принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; - при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; - умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень: освоения программы	6	Обучающийся: - может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; - не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий; - не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

1.3. Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) - 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями

		и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

Приложение 2.

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тест №1

1. Что такое пауэрлифтинг?
 - 1) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.
 - 2) процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями
2. Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?
 - 1) 5
 - 2) 3.
3. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга?
 - 1) Жим лежа.
 - 2) Жим штанги из-за головы
4. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом?
 - 1) любая спортивная обувь
 - 2) спортивная обувь с нескользящей подошвой.
5. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?
 - 1) Да.
 - 2) Нет

Зачетные требования

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Название упражнения	пол	результат		
		низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места (см)	Юноши	120	140	160
	Девушки	110	130	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Юноши	5	10	15
	Девушки	1	3	5
Подъем туловища лежа на спине (количество раз)	Юноши	10	12	15
	Девушки	8	10	12

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации

Тест №2

1. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?
 - 1) любая спортивная одежда
 - 2) свободная спортивная одежда не стесняющих движений.
2. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс?
 - 1) для поддержки спортивных брюк во время упражнения
 - 2) для предохранения мышц во время напряженных тренировок.
3. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся?
 - 1) Да.

- 2) Нет
4. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?
- 1) Да
- 2) Нет.
5. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?
- 1) Для снятия нагрузки с нижней части мышц спины
- 2) Для уменьшения пути движения штанги до касания груди.

Зачетные требования

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Название упражнения	пол	результат		
		низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места (см)	Юноши	125	145	165
	Девушки	115	135	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Юноши	6	11	16
	Девушки	2	4	6
Подъем туловища лежа на спине (количество раз)	Юноши	12	14	17
	Девушки	9	11	13

Контрольно-измерительные материалы

для проведения итоговой аттестации

Тест №3

1. Гриф какого веса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу?
- 1) 20.
- 2) 25
2. Сколько судей находится на помосте во время соревнований по пауэрлифтингу?
- 1) 2
- 2) 3.
3. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?
- 1) 30 секунд
- 2) 60 секунд.
4. Сколько команд дает судья на соревнованиях по пауэрлифтингу при выполнении упражнения приседания?
- 1) 1
- 2) 2.
5. Карточки какого цвета используют судьи на соревнованиях для сообщения о причинах неудачного подхода?
- 1) красная, желтая, зеленая
- 2) красная, синяя, желтая.

Зачетные требования

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Название упражнения	пол	результат		
		низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места (см)	Юноши	130	150	170
	Девушки	120	140	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Юноши	8	13	18
	Девушки	3	5	7
Подъем туловища лежа на спине (количество раз)	Юноши	14	16	20
	Девушки	10	12	15

Результаты освоения программы

Теоретическая часть:

Уровень	Баллы
высокий	4-5
средний	3-4
низкий	0-2

Практическая часть:

Уровень	Критерии оценки
высокий	80-100 %
средний	50-79 %
низкий	Менее 50 %