

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»
«Успех» челядьлы содтöд тöдöмлун сетан шöрин»
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
«31» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»**

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Уровень сложности содержания:
базовый

Возраст учащихся:
10 - 18 лет

Срок реализации:
3 года

Составитель:
Латкин Андрей
Анатольевич
педагог
дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг», физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Постановление главного санитарного врача РФ 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 молодёжи»
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года"

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа

«Пауэрлифтинг» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия в тренажёрном зале развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Уровень программы: продвинутый, учащиеся углублённо занимаются спортом, выполняют спортивные нормативы, выступают на соревнованиях и поступают на спортивные факультеты в средние и высшие учебные заведения.

Актуальность программы заключается в том, что пауэрлифтинг является важнейшим средством развития силы, выносливости организма. Также упражнения с отягощениями воспитывают дисциплину, уверенность в своих силах, повышает работоспособность организма в целом. Данная программа разработана для достижения результатов в одной из областей атлетической гимнастики – пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — сила + *lift* — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В программе описаны как специально-подготовительные упражнения, так и обще подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге — это упражнения, направленные как на изучение и совершенствование отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие

специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты,). Обще-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге используются для повышения уровня общей физической подготовки спортсмена. Это упражнения со штангой, гириями, гантелями, тренировки на тренажерах, плавание, спортивные игры, способствующие разностороннему развитию атлета.

В программе представлены для учреждений дополнительного образования методические разработки и рекомендации Заслуженного Тренера России Б.И. Шейко. Программы спортивных школ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она разработана для детей среднего и старшего школьного возраста, учитывает возрастные особенности учащихся, для сохранности здоровья и физиологического развития.

Адресат : ДОП-ДОП адресована детям от 10 до 18 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет. Принимаются все желающие, имеющие соответствующее медицинское заключение.

В группу 1 года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Наполняемость учебных групп 15 человек.

Режим занятий: 1 год обучения рассчитан на 36 учебных недель в учебный год, при нагрузке 4 часа в неделю – 144 часов в год.

На 2 и 3 году обучения работа направлена на достижение спортивных результатов, на спортивное совершенствование, выполнение спортивных разрядов пауэрлифтинге с количеством 216 часов в год, 6 часов в неделю

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятии Пауэрлифтингом
- обучить техническим приёмам Пауэрлифтинга
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку
- обучить технике соревновательных упражнений
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия

Развивающие:

- развить интерес к систематическим занятиям с отягощениями;
- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств;
- способствовать воспитанию активного и здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

первого года обучения

Цель: ознакомление с соревновательными и общеподготовительными упражнениями в пауэрлифтинге, с историей и правилами соревнований.

Задачи:

- **Обучающие:** ознакомить с техникой соревновательных упражнений, ознакомить с пауэрлифтингом и смежных видов спорта.
- **Развивающие:** укрепить и сохранить здоровье, развить специфические качества пауэрлифтера.
- **Воспитательные:** развить интерес к систематическим занятиям спортом

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Ознакомление с атлетической гимнастикой (пауэрлифтинг, бодибилдинг).	1	1		Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
I.1.	Влияние физических упражнений на развитие организма.	1	1		
I.2.	ТБ при занятиях с отягощениями, профилактика травматизма.	1	1		
I.3.	Режим дня (питание, сон, гигиена)	2	2		
I.4.	Ознакомление с соревновательными упражнениями силового троеборья, техники движения, правила соревнований.	1	1		
II.1.	ОФП – общеразвивающие упражнения,	132		132	

	<p>занятия другими видами спорта (спортивные игры, плавание, лыжи, легкая атлетика).</p> <p>СФП - изучение и совершенствование упражнений в пауэрлифтинге, развитие специфических качеств пауэрлифтера (упражнения со штангой, с другими спортивными снарядами, без снарядов)</p>				
	Выполнение контрольных нормативов, тестов.			6	
П.3.	Самостоятельная работа. Во время карантина изучать теорию. В каникулы: лыжи, велосипед, спортивные игры	6		6	
	Итого	144	6	138	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (6 часов):

1. Ознакомление с атлетической гимнастикой (пауэрлифтинг, бодибилдинг).

История развития пауэрлифтинга в Мире, России.

2. Влияние физических упражнений на развитие организма.

Влияние физических упражнений на здоровье детей. Краткая анатомия человека, развитие телосложения человека при занятии с отягощениями. Как влияют атлетическая гимнастика на здоровье людей.

3. Техника безопасности при занятиях с отягощениями, профилактика травматизма.

Как необходимо вести себя во время тренировок. Важность разминки при занятиях с отягощениями.

4. Режим дня (питание, сон, гигиена).

Правила рационального питания при занятиях с отягощениями. Правильность распределения тренировок и отдыха. Восстанавливающие процедуры (сон, сауна, массаж).

5. Ознакомление с соревновательными упражнениями силового троеборья.

Техника движения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, правила соревнований.

Ознакомление со вспомогательными упражнениями, дополнительными упражнениями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Начальная программа для учащихся.

1. День.

- Выпрыгивание вверх из положения упор присев - 1п-10р
- Сгибание ног - 1п- 8р
- Подтягивание широким хватом - 1п- 6-8р
- Жим штанги лежа - 1п- 8р
- Жим штанги стоя с груди - 1п -8р

- Отжимания на брусьях - 1п -8р
- Подъем штанги на бицепс - 1п -8р
- Подъем ног в висе - 1п- 10р

2. День.

- Становая тяга (классика) - 1п -4-5р
- Подтягивание узким обратным хватом - 1п- 6-8р
- Жим штанги лежа узким хватом - 1п- 8р
- Жим гантелей на наклонной скамье - 1п-8р
- Подъем гантелей через сторону - 1п- 8р
- Выпады со штангой - 1п- 10р
- Сгибание ног - 1п- 8р
- Скручивания на наклонной скамье - 1п- 10р

Данная программа на 2 месяца. Первый месяц учащиеся выполняют, все упражнения друг за другом, данные в столбике. Как выполнили все упражнения, выполняют еще один круг. Во второй месяц добавляют третий круг выполнения упражнений. Упражнения выполняем в умеренном темпе.

План третьего месяца занятий для начинающих спортсменов

№	Наименование упражнений	Недели							
		1		2		3		4	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	Приседание со штангой на скамейку	1		1		1			
2	Приседание со штангой на груди на скамейку							4	
3	Приседание соревновательное							1	
4	Приседание «в глубину»	5			5				4
5	Жим ногами								
6	Разгибание бедра		5	5		4			
7	Жим лежа соревновательный					2			3
8	Жим лежа средним хватом								
9	Жим лежа узким хватом	2		2				2	
10	Жим лежа сидя под углом		3		3		3		
11	Отжимания на брусьях		4		4		4	5	
12	Отжимания от пола	4		3		3			
13	Разведение грудных мышц	3		4			5	3	
14	Стартовое		1		1		1		1

	положение в тяге								
15	Тяга с плитов		2		2		6		
16	Тяга до колен						2		
17	Тяга соревновательная								2

Цифры, находящиеся в вертикальных графах таблицы, показывают, какие, и в каком порядке применяются упражнения в тренировках.

Во второй месячный тренировочный цикл, включаются соревновательные упражнения, технику выполнения которых отрабатывают уже в целом.

Количество повторений в одном подходе может колебаться от одного до шести (иногда и более) раз.

План четвертого месяца занятий для начинающих учащихся.

№	Наименование упражнений	Недели							
		1		2		3		4	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	Приседание	1		2		1		2	
2	Приседание со штангой на груди								
3	Приседание «в глубину»	4		5		4		4	
4	Жим ногами								
5	Разгибание бедра		5		4		5		4
6	Жим лежа соревновательный	2		1		2		1	
7	Жим лежа средним хватом								
8	Жим сидя под углом		2		2		2		1
9	Отжимания на брусках		3	4			3		3
10	Разведение грудных мышц	3		3		3		3	
11	Тяга соревновательная				1				2

12	Тяга с плитов		4		3		4		
13	Тяга до колен		2				1		
14	Наклоны через «козла»	5			5	5			5
15	Пресс		6	6			6	5	
16	Прыжки через «козла»		7			6		6	

Тренировочные веса увеличивают постепенно: большие и субмаксимальные задействуют только через некоторое время, т.е. после завершения начального этапа.

Выполнение контрольных нормативов, тестов. (6 часов)

Выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

второй год обучения

Цель: обучение соревновательным и общеподготовительным упражнениям, развитие физических качеств учащихся.

Задачи:

Обучающие: обучить технике соревновательных упражнений.

Обучить теоретическим знаниям.

Развивающие: сохранить и укрепить здоровье. Развить физические качества.

Воспитывающие: воспитать желание заниматься физической культурой и спортом

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Краткое сведение об опорно-двигательном аппарате.	0.5	0.5		Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
I.1.	Режим питания, фармакология.	1	1		
I.2.	Техника	1	1		

	безопасности при занятии с физическими упражнениями			
I.3.	Восстанавливающие процедуры (активный отдых, массаж, сауна).	0.5	0.5	
I.4.	Классификация физических упражнений	1	1	
I.5.	Основы методики тренировок (объем, интенсивность).	1	1	
I.6.	Правила соревнований.	0.5	0.5	
I.7.	Врачебный	0.5	0.5	

	контроль.				
II	ОФП – общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта (спортивные игры, плавание, лыжи, легкая атлетика). СФП - изучение и совершенствование упражнений в пауэрлифтинге, развитие специфических качеств пауэрлифтера (упражнения со штангой, с другими спортивными снарядами, без снарядов)	201		207	
II	Выполнение контрольных нормативов, тестов.			6	
II.3.	Самостоятельная работа. Во время карантина изучать теорию. В каникулы: лыжи,	6		6	Творческий продукт учащегося

	велосипед, спортивные игры				
Итого		216	6	207	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические знания (6 часов):

1. Краткое сведение об опорно-двигательном аппарате.

Основные мышечные группы, их функции.

2. Режим питания, фармакология.

Влияние пищевых добавок на организм при занятии с отягощениями.

Правильное распределение питания.

3. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.

Правила поведения в зале.

4. Восстанавливающие процедуры.

Как влияет активный отдых на восстановление организма, полноценный сон, а также дополнительные процедуры (сауна, массаж).

5. Классификация физических упражнений.

ОФП, СФП, вспомогательные упражнения, дополнительные упражнения. Различие между СФП и ОФП.

6. Основы методики тренировок (объем, интенсивность).

Продолжительность тренировок, количество занятий в неделю, подходы и повторения, количество упражнений.

7. Правила соревнований.

Правила соревнований, требования, команды, правильное выполнение упражнений.

8. Врачебный контроль.

Занятия с отягощениями под наблюдением за состоянием здоровья спортсмена., самоконтроль, самочувствие до и после нагрузки.

9. СФП и ОФП.

Различие между СФП и ОФП. Упражнения, применяемые в пауэрлифтинге на определенном этапе, соотношение ОФП и СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка. (132 часа)

Выполнение комплексов.

Выполнение контрольных нормативов, тестов. (6 часов)

Выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

третий года обучения

Цель: совершенствование знаний и умений в области пауэрлифтинга

Задачи:

Обучающие:

- Совершенствование техники соревновательных упражнений и знаний.

Развивающие:

- Развитие специальных и общих физических качеств.

Воспитательные:

- Приобщение к здоровому образу жизни.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в СССР, РФ, РК и за рубежом	1	1		Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
I.1.	Основы Российского законодательства развития физической культуры и спорта; Физическая	1	1		

	культура и спорт в РФ.				
I.2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1		
II.	Планирование спортивной тренировки	1	1		
II.1.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		
II.2.	Психологическая подготовка	1	1		
	Правила соревнований.	1	1		
	Врачебный контроль.	1	1		
	ОФП – общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта (спортивные игры, плавание, лыжи, легкая атлетика).	201		201	

	СФП - изучение и совершенствование упражнений в пауэрлифтинге, развитие специфических качеств пауэрлифтера (упражнения со штангой, с другими спортивными снарядами, без снарядов)				
	Выполнение контрольных нормативов, тестов.			6	
	Соревнования	по календарному плану			
П.3.	Самостоятельная работа. Во время карантина изучать теорию. В каникулы: лыжи, велосипед, спортивные игры	9		9	Творческий продукт учащегося
Итого		216	9	207	

Планируемые результаты

1 года обучения:

Предметные:

Учащиеся:

Знают правила поведения в тренажерном зале, ТБ;
умеют технически грамотно выполнять комплексы упражнений;
имеют представление о пауэрлифтинге как виде спорта

Метапредметные:

У учащихся:

Развит интерес к укреплению здоровья

Личностные:

У учащихся:

Сформирована потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни

2 года обучения:

Предметные:

Учащиеся:

Умеют технически грамотно выполнять комплексы упражнений;
умеют выполнять соревновательные упражнения согласно правилам;
знают основные группы мышц, рациональность питания при занятиях с отягощением, методы тренировки, отвечающие за развитие силы или массу мышц.

Метапредметные:

У учащиеся сформированы:

Интерес к сохранности здоровья;

интерес к развитию и совершенствованию физических качеств

Личностные:

У учащихся сформировано желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

3 года обучения:

Предметные:

Учащиеся

Умеют технически грамотно выполнять упражнения комплексов;
умеют выполнять соревновательные упражнения согласно правилам;
умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку

Метапредметные:

У учащихся сформированы:

Интерес к сохранности здоровья;

интерес к развитию и совершенствованию физических качеств

Личностные:

У учащихся сформировано желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Организационно – педагогические основы обучения.

На начальном этапе подготовки учащихся планируется работа, направленная на общую физическую подготовку. Также здесь главная задача – обучить молодых атлетов основам техники движений соревновательных упражнений. Упражнения выполняются с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Первые два месяца учащиеся занимаются, прорабатывая все группы мышц на одной тренировке. Всего по 1-2 подхода на упражнение. Работают с небольшими весами, в умеренном темпе. Основная задача учеников укрепить опорно-двигательный аппарат к дальнейшей, более интенсивной работе. Также необходимо на данном этапе научиться учащимся чувствовать рабочие мышцы при физическом упражнении. На этом этапе активно применяются такие спортивные игры как волейбол, футбол, баскетбол, подвижные игры как дополнительное средство ОФП.

После данного этапа учащиеся осваивают технику соревновательных упражнений, объем нагрузок небольшой. Затем постепенно объем нагрузок нарастает. К концу учебного года учащиеся участвуют в квалификационных соревнованиях, где основными задачами ставятся участие и выявление ошибок в технике выполнения упражнения.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы

Подготовка в атлетической гимнастике строится на основе следующих методических требований:

-обеспечение преемственности задач, средств и методов организации образовательного процесса;

-систематический рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;

-увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основным принципом работы в данных группах является выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке.

Занятия строятся в соответствии с тренировочными циклами и фазами них.

Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от его конкретных целей, задач и условий проведения занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 минутных бесед, которые могут проводиться в начале или в конце занятия (как часть комплексного занятия), или в форме теоретических занятий (желательно в период каникул). На них необходимо широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, специальную литературу и т.п.

Практические занятия проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий, с применением индивидуального подхода к каждому воспитаннику. За основу взята программа обучения спортсменов заслуженного тренера России Б.И. Шейко.

Каждое занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

- *Подготовительная часть*: 10-15 мин, разминка – упражнения на растягивание, ОРУ (общая разминка), упражнения с малыми отягощениями (специальная разминка);

- *Основная часть*: 55-90 мин, прохождение учебного материала в соответствии с графиком прохождения учебного материала;

- *Заключительная часть*: 5-10 мин, упражнения на восстановление организма, после физической нагрузки (упражнения на развитие гибкости), подведение итогов занятий.

В начале года для групп первого года обучения в течение первых двух месяцев проводятся ознакомительные тренировки с упражнениями на основные группы мышц. Внимание уделяется технике выполнения упражнений и технике дыхания. С третьего месяца воспитанники разучивают технику движения соревновательных упражнений (приседание со штангой, жим лежа, становая тяга). После начального этапа (4-х месяцев) воспитанники выполняют проходку (прикидку), подъем максимальных весов в трех базовых упражнениях. На втором этапе спортсмены работают, рассчитывая тренировочные веса от показанных результатов.

В течение учебного года тренировочные комплексы могут быть изменены в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и от наличия материальной базы.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки,

но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательности, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Наглядности в обучение и тренировки помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному наиболее способному учащемуся.

Эффективны просмотры фото, схем, видеозаписей и другого методического обеспечения Учебно-тренировочного процесса.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных атлетов уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать воспитанников к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у учащихся при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые они способны проявить в условиях в условиях спортивной борьбы на соревнованиях.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором игры, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период школьных каникул теоретические занятия эффективней проводить в методическом кабинете Центра, активно используя средства наглядности.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля. Применения восстановительных средств и психологической подготовке могут проводить медицинский работник Центра и привлеченный психолог.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки.

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемыми тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровыми (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения.

Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающемуся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов необходимо учитывать периоды полого созревания.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения.

ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих. В качестве средств развития

физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия (прыжки, упражнения на растягивание и т. п.). В группах 1 года обучающего и совершенствующего характера. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться и на протяжении последующих лет обучения.

СФП непосредственно связана с обучением технике выполнения специальных упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и других средствах тренировочного процесса. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения

Каждый юный атлет в тренажерном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог – творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения и сотрудничества.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является – **формирование и поддержание положительных традиций:** открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в спортсмены, празднование дней рождения, наставничество старших над младшими и др.

Воспитание «бойцовских» качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей и последующей многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с учащимися важное значение приобретает **интеллектуальное воспитание**. Основными задачами, которого являются:

-овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;

-умение анализировать приобретенный опыт тренировки;

-развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

-информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

-вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;

-создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;

-формирование родительского комитета.

Педагогические средства воспитания:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, и микро-циклах.

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства воспитания:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивных тренировок.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
4. Сбалансированное питание (3-4 раза).
5. Использование пищевых добавок: витамины, минералы, аминокислоты, белково-углеводные смеси.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Медицинское обследование проводится 2 раза в год.

Условия реализации программы являются наличие:

Материально-технического обеспечения процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

1. Тренажерный зал.
2. Оборудование и инвентарь:
 - а) Гантели – 12 пар (от 3 до 16 кг);
 - б) Штанги малые – 3 шт (от 12 кг);
 - в) Штанги средние – 3 шт (от 17 кг);
 - г) Штанги соревновательные – 3 шт (20 кг);
 - д) Гири (от 8 до 32 кг);
 - е) Тренажеры для развития мышц: груди, спины, ног, мышц живота.
 - ж) Навесная перекладина;
 - з) Параллельные брусья.

Все оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Педагогических кадров:

1. Педагог, владеющий следующими профессиональными качествами:
 - умение использовать формы и методы активного обучения;
 - умение самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
 - владеющий организационными формами диагностической работы с детьми.
 - обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Формы контроля, промежуточной аттестации

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы необходима система отслеживания, то есть четкий контроль уровня знаний, умений и навыков учащихся.

1-3год

Вид контроля	Цели, задачи контроля	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Цель: определить уровень физической подготовки	подтягивания на перекладине сгибание разгибание рук в упоре на брусьях прыжок в длину с места (Приложение №2)	Контрольная тренировка	Оптимальный – выполнить все упражнения. Допустимый – частичное выполнение упражнений. Критически й – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Цель: контроль уровня физической подготовки.	подтягивания на перекладине сгибание разгибание рук в упоре на брусьях прыжок в длину с места (Приложение №2)	Контрольная тренировка	Высокий уровень – выполнить все упражнения. Средний – частичное выполнение упражнений. Низкий – отказ или невозможность

				ть выполнения упражнений.
Промежуточн ая аттестация	Цель: проверить уровень физической подготовки полученных за год занятий. Определить уровень теоретически х знаний полученных за год.	подтягивания на перекладине сгибание разгибание рук в упоре на брусьях прыжок в длину с места (Приложени е №2) Тестирование учащихся (приложение №1)	Контрольная тренировка	Высокий уровень – выполнить все упражнения. Средний – частичное выполнение упражнений. Низкий – отказ или невозможнос ть выполнения упражнений.

Для оценки результатов воздействия упражнений на развитие мышечной силы для учащихся первого года обучения два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май), а для второго – четвертого годов обучения два раза в год (апрель-май) проводятся измерения показателей общей физической подготовленности учащихся. Они включают в себя:

- подтягивания на перекладине (определение силы верхнего плечевого пояса);

- сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (определение силы плечевого пояса);

- прыжок в длину с места (определение силы ног и взрывной силы);

Для оценки результатов в СФП для групп второго – четвертого года обучения проводятся измерения показателей в упражнениях по пауэрлифтингу. (Приложение №3)

Увеличение динамики роста данных показателей свидетельствуют о правильности выбора методики тренировок и высокой активности занимающихся. При значительном росте результатов ставится оптимальный уровень, при не значительном росте – допустимый, если результат не меняется – критический.

Результаты обученности отмечаются в протоколах контроля и в протоколе промежуточной аттестации.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения образовательной программы и внести своевременно коррективы **(Приложение №3)**.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г.
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р)
5. ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
7. ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
9. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года

10. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года

Список Литературы для педагогов:

11. Б. Шейко – Подготовка спортсменов-разрядников по пауэрлифтингу.

15. Б. Шейко – «Пауэрлифтинг». <http://zhimlezha.ru/kniga-sheiko-pauerlifting.php>

16. Бомбела Ю. Л. – Бодибилдинг и фитнес для женщин и девушек. – Киров: ООО «Кировская областная типография», 2014. – 168с.

17. Бомбела Ю. Л. – Бодибилдинг шаг за шагом: организация питания. – Киров: ООО «Кировская областная типография», 2014. – 168 с.

Список литературы для учащихся:

18. Шварценеггер А. – Энциклопедия современного бодибилдинга, «ФиС», 1993

19. Журналы – «Сила и красота»; «Спортивная жизнь России», «Мир силы».

Промежуточная аттестация (теоретическая часть)

1 год обучения:

1. Бодибилдинг это:
 - а) строительство тела;
 - б) поднятие тяжестей;
 - в) выполнение упражнений с собственным весом.
2. Какие мышцы расположены на верхней конечности человека?
 - а) двухглавая;
 - б) трёхглавая;
 - г) четырёхглавая;
 - д) трапециевидная.
3. Что такое пауэрлифтинг?
 - а) силовое троеборье;
 - б) силовое двоеборье;
 - г) борьба на руках.
4. Что развивает упражнение, выполняемое 8 – 12 раз в подходе?
 - а) силу;
 - б) выносливость;
 - в) равновесие;
 - г) мышечную массу.
5. Какие могут быть соревнования по бодибилдингу?
 - а) личные;
 - б) очно-заочные;
 - в) парные.
6. Что входит в комплект штанги ?
 - а) гриф; в) замки;
 - б) блины; г) диски.

Три правильных ответа 1 балла, пять ответов - 2 балла, шесть ответов -

2 год обучения:

1. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие широчайших мышц спины.

2. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие широчайших мышц спины.

3. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие грудных мышц.

4. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить более 15-20 повторений в подходе?

5. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития двухглавой мышцы плеча.

6. Какими могут быть соревнования по пауэрлифтингу?

а) личные;

б) командные;

в) лично-командные.

7. Назвать и показать выполнение трёх упражнений для развития дельтовидных мышц.

8. Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:

а) на вдохе;

б) на выдохе.

9. Назвать и показать два упражнения для развития мышцы предплечья.

10. С чего начинается выполнение упражнения?

а) принятие исходного положения;

б) осмотра тренажёра на предмет техники безопасности.

11. Какие мышцы относятся к группе мышц спины ?

а) трапециевидные;

б) дельтовидные;

в) широчайшие;

г) длинная мышца;

д) камбаловидные.

12. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития четырёхглавой мышцы бедра.

Шесть правильных ответов – 1 балл, девять ответов – 2 балла, 12 ответов – 3 балла.

3 год обучения:

1. Кто такой Арнольд Шварценеггер?

- а) пауэрлифтер;
- б) актёр;
- в) губернатор Штата Калифорния;
- г) шестикратный победитель конкурса «Мистер Олимпия».

2. Какие меры необходимо принять при ушибах?

- а) наложить на поражённое место гипс;
- б) наложить на поражённое место шину;
- в) измерить температуру спортсмена;
- г) приложить на ушибленное место лёд (снег, холодную воду).

3. С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

- а) выполнение комплекса упражнений;
- б) разминки;
- в) выполнения упражнений на восстановление.

4. К выполнению упражнений на блочном устройстве относится:

- а) тяга штанги в наклоне;
- б) разведение гантелей на горизонтальной скамье;
- в) тяга блока за голову;
- г) сгибание рук с гантелями стоя.

5. Задачи разминки на тренировочном занятии?

- а) подготовка организма к выполнению основной работы;
- б) расслабить мышечные группы после напряжённой работы;
- г) изучение техники выполнения упражнений со штангой.

6. Кто такой Виктор Фуражкин?

- а) бодибилдер;

- б) пауэрлифтер;
- в) чемпион мира;
- г) ведущий спортсмен Республики Коми.

7. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить до 4-х повторений в подходе?

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

8. Питательное вещество – белок, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

9. Кто такой Ли Ханей?

- а) пауэрлифтер;
- б) бодибилдер;
- в) семикратный победитель конкурса –Мистер Олимпия».

Пять ответов – 1 балл, семь ответов – 2 балла, 9 ответов – 3 балла.

4 год обучения:

1. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить более 15-20 повторений в подходе?

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

2. Питательное вещество – углеводы, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

3. Питательное вещество – жиры, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

4. Какие этапы составляют тренировочный цикл ?

- а) подготовительный;
- б) заходящий;
- в) выходящий;
- г) соревновательный;
- д) переходный.

5. По какой команде судьи спортсмен начинает выполнять упражнение
-Жим штанги лёжа?

- а) -Начать!
- б) -Пошёл!
- в) -Старт!
- г) -Марш!

6. В каких продуктах питания находится наибольшее количество белка?

- а) хлебе; д) твороге; и) картофеле;
- б) фруктах; е) соке; к) сале;
- в) мясе; ж) макаронных изделиях; л) овощах;
- г) рыбе. з) яйцах; м) ягодах.

7. Укажите причины, по которым поднятый вес в жиме лёжа на скамье не засчитывается:

- а) выполнение упражнения без сигнала судьи;
- б) не правильное дыхание при выполнении упражнения;
- в) любое не равномерное выпрямление рук;
- г) закрывание глаз при выполнении упражнения;
- д) любое изменение в исходном положении.

8. Что входит в комплект штанги ?

- а) гриф; в) замки;
- б) блины; г) диски.

9. Укажите причины, по которым поднятый вес в приседаниях не засчитывается:

- а) в начале или конце выполнения упражнения согнутые колени;

- б) задержка дыхания;
- в) выполнение упражнения без команды судьи;
- г) недостаточное сгибание ног в коленях при приседании.

10. Как определяется абсолютный победитель в соревновании по пауэрлифтингу?

- а) по лучшей сумме в трёх упражнениях;
- б) по лучшему показателю в жиме лёжа на скамье;
- в) по наименьшему весу спортсмена;
- г) по формуле Уилкса.

Пять ответов – 1 балл, семь ответов – 2 балла, девять – 3 балла.

5 год обучения:

1. Бодибилдинг это:

- а) строительство тела;
- б) поднятие тяжестей;
- в) выполнение упражнений с собственным весом.

2. Какие мышцы расположены на верхней конечности человека?

- а) двухглавая;
- б) трёхглавая;
- г) четырёхглавая;
- д) трапециевидная.

3. Что такое пауэрлифтинг?

- а) силовое троеборье;
- б) силовое двоеборье;
- г) борьба на руках.

4. Что развивает упражнение, выполняемое 8 – 12 раз в подходе?

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) равновесие;
- г) мышечную массу.

5. Какие могут быть соревнования по бодибилдингу?

- а) личные;
- б) очно-заочные;
- в) парные.

6. Что входит в комплект штанги ?

- а) гриф; в) замки;
- б) блины; г) диски

7. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие широчайших мышц спины.

8. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие широчайших мышц спины.

9. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие грудных мышц.

10. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить более 15-20 повторений в подходе?

11. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития двухглавой мышцы плеча.

12. Какими могут быть соревнования по пауэрлифтингу?

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные.

13. Назвать и показать выполнение трёх упражнений для развития дельтовидных мышц.

14. Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:

- а) на вдохе;
- б) на выдохе.

14. Назвать и показать два упражнения для развития мышцы предплечья.

15. С чего начинается выполнение упражнения?

- а) принятие исходного положения;

б) осмотра тренажёра на предмет техники безопасности.

16. Какие мышцы относятся к группе мышц спины ?

- а) трапециевидные;
- б) дельтовидные;
- в) широчайшие;
- г) длинная мышца;
- д) камбаловидные.

17. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития четырёхглавой мышцы бедра.

18. Кто такой Арнольд Шварценеггер?

- а) пауэрлифтер;
- б) актёр;
- в) губернатор Штата Калифорния;
- г) шестикратный победитель конкурса «Мистер Олимпия».

Девять ответов – 1 балл, 14 ответов – 2 балла, 17 ответов – 3 балла

6 год обучения:

1. Какие меры необходимо принять при ушибах?

- а) наложить на поражённое место гипс;
- б) наложить на поражённое место шину;
- в) измерить температуру спортсмена;
- г) приложить на ушибленное место лёд (снег, холодную воду).

2. С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

- а) выполнение комплекса упражнений;
- б) разминки;
- в) выполнения упражнений на восстановление.

3. К выполнению упражнений на блочном устройстве относится:

- а) тяга штанги в наклоне;
- б) разведение гантелей на горизонтальной скамье;
- в) тяга блока за голову;
- г) сгибание рук с гантелями стоя.

4. Задачи разминки на тренировочном занятии?

- а) подготовка организма к выполнению основной работы;
- б) расслабить мышечные группы после напряжённой работы;
- г) изучение техники выполнения упражнений со штангой.

5. Кто такой Виктор Фуражкин?

- а) бодибилдер;
- б) пауэрлифтер;
- в) чемпион мира;
- г) ведущий спортсмен Республики Коми.

6. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить до 4-х повторений в подходе?

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

7. Питательное вещество – белок, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

8. Кто такой Ли Ханей?

- а) пауэрлифтер;
- б) бодибилдер;
- в) семикратный победитель конкурса –Мистер Олимпия».

9. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощением, позволяющим выполнить более 15-20 повторений в подходе?

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

10. Питательное вещество – углеводы, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

11. Питательное вещество – жиры, является:

- а) строительным материалом;
- б) источником энергии.

12. Какие этапы составляют тренировочный цикл ?

- а) подготовительный;
- б) заходящий;
- в) выходящий;
- г) соревновательный;
- д) переходный.

13. По какой команде судьи спортсмен начинает выполнять упражнение –Жим штанги лёжа?

- а) –Начать!;
- б) –Пошёл!;
- в) –Старт!;
- г) –Марш!.

14. В каких продуктах питания находится наибольшее количество белка?

- а) хлебе; д) твороге; и) картофеле;
- б) фруктах; е) соке; к) сале;
- в) мясе; ж) макаронных изделиях; л) овощах;
- г) рыбе. з) яйцах; м) ягодах.

15. Укажите причины, по которым поднятый вес в жиме лёжа на скамье не засчитывается:

- а) выполнение упражнения без сигнала судьи;
- б) не правильное дыхание при выполнении упражнения;
- в) любое не равномерное выпрямление рук;
- г) закрывание глаз при выполнении упражнения;
- д) любое изменение в исходном положении.

3. Что входит в комплект штанги ?

- а) гриф; в) замки;
б) блины; г) диски.

16. Укажите причины, по которым поднятый вес в приседаниях не засчитывается:

- а) в начале или конце выполнения упражнения согнутые колени;
б) задержка дыхания;
в) выполнение упражнения без команды судьи;
г) недостаточное сгибание ног в коленях при приседании.

17. Как определяется абсолютный победитель в соревновании по пауэрлифтингу?

- а) по лучшей сумме в трёх упражнениях;
б) по лучшему показателю в жиме лёжа на скамье;
в) по наименьшему весу спортсмена;
г) по формуле Уилкса.

Девять ответов – 1 балл, 13 ответов – 2 балла, 16 ответов – 3 балла.

Приложение №2

Контрольные нормативы общей физической подготовки.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	баллы
1	Прыжок в длину с места	150	175	190	200	230	250	3
		135	160	175	185	215	235	2
		120	150	160	175	200	220	1
2	Подтягивание (мальчики)	8	10	10	11	12	13	3
		6	6	7	8	10	10	2
		3	4	4	5	8	8	1
3	Челночный бег	9.5	8.2	8	7.2	7.2	7.5	3
		10	8.7	7.8	7.5	7.5	7.7	2
		11	9.3	7.5	7.7	7.7	8	1

ПДО- Канев А.А. _____

План воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1		Тематическая беседа с родителями и обучающимися о законе Республике Коми № 148 – РК.	Сентябрь, апрель		
2		Беседа «Нет терроризму»	Сентябрь		
3		Беседа «Антикоррупция»	Октябрь		
4		Родительские собрания	Октябрь		
5		Посещение первенств, чемпионатов по пауэрлифтингу, жиму штанги лежа	В течении года		
6		Беседа «ЗОЖ –это стильно»	Декабрь апрель		
7		Беседа «Нет наркотикам»	Ноябрь февраль		
8		Индивидуальные беседы с родителями и учащимися	В течении года		
9		Беседа психолога «Как достичь успеха»	Март		
10		Беседа «Великая Победа»	Февраль		

11		Экскурсия	Май		
----	--	-----------	-----	--	--

Воспитание спортивного характера осуществляется в процессе текущей многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса в обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители учащихся. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями с целью обеспечения единой образовательной среды.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью ДОП «ОФП с элементами атлетической гимнастики», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание и др.

Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. приложение 2, 3).

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений;
- создание системы совместного досуга учащихся и родителей через организацию праздников, соревнований.

КТП 1 год обучения

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
		ОФП, подкачка, инструктаж по т.б.	2
		Подкачка, офп.	2
		Приседание, жим легкой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим легкой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2

		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, руки.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, плечи.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Подкачка, офп.	2
		Круговая тренировка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, инструктаж по т.б.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим вредней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2

		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, грудь.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, спина, плечи.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2

		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2

КТП 2 год обучения

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
		ОФП, подкачка, инструктаж по т.б.	2
		Подкачка, офп.	2
		Приседание, жим легкой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим легкой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2

		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, руки.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, плечи.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Подкачка, офп.	2
		Круговая тренировка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, инструктаж по т.б .	2
		Тяга, жим малой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим вредней интенсивности, грудь, ноги.	2

		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, грудь.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, спина, плечи.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2

		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2

КТП 3 год обучения

Раздел	Описание	Тема урока	Кол-во часов
	раздела		
		ОФП, подкачка, инструктаж по т.б.	2
		Подкачка, офп.	2
		Приседание, жим легкой интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим легкой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим легкой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим легкой интенсивности, ноги.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим, спина, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2

		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, руки.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, спина.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2

		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, офп.	2
		Приседание большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Тяга, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Тяга, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Подкачка, офп.	2
		Круговая тренировка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, инструктаж по т.б .	2
		Тяга, жим малой интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2

		Тяга, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, грудь.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, подкачка.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2

		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, спина, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, подкачка.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Тяга, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Приседание, жим малой интенсивности, офп.	2
		Тяга, жим малой интенсивности, офп.	2
		Круговая тренировка.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги.	2
		Тяга, жим средней интенсивности, спина.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, грудь, руки.	2
		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2

		Приседание, жим большой интенсивности, ноги.	2
		Тяга большой интенсивности, жим средней интенсивности, руки.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, ноги, грудь.	2
		Приседание, жим субмах. интенсивности, подкачка.	2
		Тяга субмах. интенсивности, жим средней интенсивности, плечи.	2
		Приседание, жим средней интенсивности, офп.	2
		Приседание, жим малой интенсивности.	2
		Тяга, жим малой интенсивности.	2
		Проходка: приседание, жим лежа, становая тяга.	2
		Круговая тренировка.	2