

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«БЕРЕГ НАДЕЖДЫ»

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Берег надежды»
от « 05 » сентября 20 23 г.
Протокол № У-23

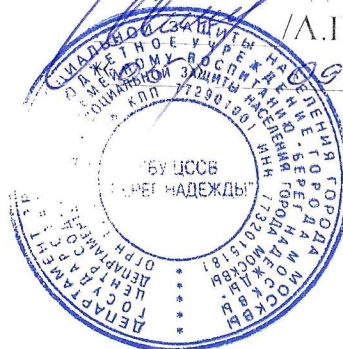
«Утверждаю»

Директор ЦССВ

«Берег надежды»

/А.Г.Шпитальский/

20 23 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Тяжелая атлетика и силовые виды спорта»

Направленность: физкультурно-
спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: – 1 год

Автор-составитель:

Бектемиров Марат Рашитович,

первой квалификационной категории
педагог дополнительного образования

г. Москва

20 23 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Содержание программы.....	5
III.	Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.....	6
IV.	Список литературы.....	12
V.	Приложения.....	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной программы заключается в том, что она направлена не только на достижение высоких спортивных результатов, но и на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям силовыми видами спорта, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Новизна программы заключается в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий силовыми видами спорта.

Задачи программы.

Образовательные:

1. Обучение техническим основам силовых видов спорта.
2. Приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»
3. Обучение начальным основам техники пауэрлифтинга, развитие двигательных и координационных способностей.

Развивающие:

1. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
2. Развитие спортивных способностей обучающихся.
3. Развитие психологических способностей: концентрация, внимание, реакция, логическое мышление.

Воспитательные:

1. Формирование ценностных ориентиров: уважение к соперникам, дисциплина, ответственность.
2. Формирование социальной адаптации.
3. Воспитание интереса к силовым видам спорта.

Планируемые результаты реализации программы.

1. Дети освоят технику выполнения упражнений силовых видов спорта.
2. Улучшат общую физическую подготовку.
3. Улучшат координацию движений, быстроту, реакцию, ловкость.
4. Разовьют коммуникативные способности в результате коллективных действий.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Возраст детей, посещающих студию, от 14 лет до 17 лет.

Срок реализации программы и ее объем.

Срок обучения 1 год. Общее количество часов в год – 36 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Форма организации деятельности – группы. Формы проведения занятий – теоретические занятия, практические занятия. Дети разделены на несколько групп с учётом их физического развития и возраста. Количество детей в группе - 3 человека.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговый контроль проводится по итогам обучения по всем разделам программы в форме наблюдения и сдачи нормативов.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1.	Введение в силовые виды спорта	4	1	3	контрольные вопросы, практическая работа
2.	Техника выполнения упражнений	22	2	20	контрольные вопросы, практическая работа
3.	Физическая подготовка	10	2	8	контрольные вопросы, практическая работа
ИТОГО:		36	5	31	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ		1			Сдача нормативов

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела, темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1. Введение в силовые виды спорта	Теоретическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и виды спорта.
	Практические занятия – 3 ч.	Основы позиционирования и движения.
2. Техника выполнения упражнений	Теоретическое занятие – 2 ч.	Основные технические элементы.
	Практические занятия – 20 ч.	стритлифтинг (отжимания, подтягивания), армлифтинг, гиревой жим, классический жим лежа, становая тяга, подъем штанги на бицепс.приседания.
3. Физическая подготовка	Теоретическое занятие – 2 ч.	Физическая составляющая в силовых видах спорта.
	Практические занятия – 8 ч.	Упражнения с петлями TRX на мышцы груди и бицепса, на спины и трицепса, на корпуса. Упражнения на бицепс, трицепс, мышцы груди, спины, ног.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Формы, методы и технологии.

- форма организации деятельности на занятиях – группы.
- формы занятий – теоретические и практические занятия.
- методы организации занятий – словесные методы обучения, наглядные методы обучения, практические методы обучения.
- технологии–педагогические (здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, коллективная система обучения (КСО)).

Формы контроля.

Входной контроль - выявление у воспитанников (до начала освоения программы) уровня подготовки и имеющихся навыков. Проводится в форме наблюдения.

Промежуточный контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков на определённом этапе освоения программы (раздела/темы). Проводится в форме наблюдения.

Итоговый контроль - определение уровня знаний и приобретённых навыков по итогам освоения всего содержания программы. Проводится в форме наблюдения, сдачи нормативов.

Критерии оценки итогового контроля.

1). Сдача нормативов согласно прил. 1.

Система оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно – согласно нормативной шкале в процентах от максимального возможного веса на 1 повторение до начала занятия в секции.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы прил. 1.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Отжимания кол-во	до 15 раз	15-20 раз	20 и более
Подтягивания кол-во	до 10 раз	10-12 раз	12 и более
Жим лежа на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше
Становая тяга на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше
Приседания на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Введение в настольный футбол	сентябрь	I гр. 09.09.23	14:30	теория	1	Инструктаж по технике безопасности, история, оборудование и виды спорта.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Контрольные вопросы
	сентябрь	I гр. 16.09.23	14:30	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	сентябрь	I гр. 23.09.23	14:30	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	сентябрь	I гр. 30.09.23	14:30	практика	1	Основы позиционирования и движения.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа

2. Техника и тактика игры

октябрь	I гр. 07.10.23	14:30	теория	1	Основные технические элементы.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Контрольные вопросы
октябрь	I гр. 14.10.23	14:30	практика	1	Стритлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
октябрь	I гр. 21.10.23	14:30	практика	1	Армлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
октябрь	I гр. 28.10.23	14:30	практика	1	Гиревой жим	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
ноябрь	I гр. 04.11.23	14:30	теория	1	Основные технические элементы.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Контрольные вопросы
ноябрь	I гр. 11.11.23	14:30	практика	1	Классический жим лежа	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
ноябрь	I гр. 18.11.23	14:30	практика	1	Становая тяга	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
ноябрь	I гр. 25.11.23	14:30	практика	1	Подъем штанги на бицепс	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
декабрь	I гр. 02.12.23	14:30	практика	1	Приседания	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
декабрь	I гр. 09.12.23	14:30	практика	1	Стритлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа

декабрь	I гр. 16.12.23	14:30	практика	I	Армлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
декабрь	I гр. 23.12.23	14:30	практика	I	Гиревой жим	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
декабрь	I гр. 02.12.23	14:30	практика	I	Классический жим лежа	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
январь	I гр. 13.01.24	14:30	практика	I	Становая тяга	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
январь	I гр. 20.01.24	14:30	практика	I	Подъем штанги на бицепс	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
январь	I гр. 27.01.24	14:30	практика	I	Приседания	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
февраль	I гр. 03.02.24	14:30	практика	I	Стритлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
февраль	I гр. 10.02.24	14:30	практика	I	Армлифтинг	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
февраль	I гр. 17.02.24	14:30	практика	I	Гиревой жим	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
февраль	I гр. 24.02.24	14:30	практика	I	Классический жим лежа	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа

3. Физическая подготовка

март	I гр. 02.03.24	14:30	практика	1	Становая тяга	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
март	I гр. 09.03.24	14:30	практика	1	Подъем штанги на бицепс	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
март	I гр. 16.03.24	14:30	практика	1	Упражнения с петлями TRX на мышцы груди и бицепса	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
март	I гр. 23.03.24	14:30	практика	1	Упражнения с петлями TRX на мышцы спины и трицепса	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
март	I гр. 30.03.24	14:30	теория	1	Физическая составляющая в силовых видах спорта.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Контрольные вопросы
апрель	I гр. 06.04.24	14:30	практика	1	Упражнения с петлями TRX на мышцы корпуса	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
апрель	I гр. 13.04.24	14:30	практика	1	Упражнения на бицепс	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
апрель	I гр. 20.04.24	14:30	практика	1	Упражнения на трицепс	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
апрель	I гр. 27.04.24	14:30	практика	1	Упражнения на мышцы груди	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
май	I гр. 04.05.24	14:30	теория	1	Физическая составляющая в силовых видах спорта.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Контрольные вопросы

Итоговый контроль	май	I гр. 11.05.24	14:30	практика	I	Упражнения на ноги	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	май	I гр. 18.05.24	14:30	практика	I	Упражнения на спину	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа
	май	I гр. 25.05.24	14:30	практика	I	Итоговое занятие сдача нормативов.	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. Тренажерный зал	Практическая работа

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивными тренажерами, скамьей для жима, гантелями, гирей, блинами, штангой и на улице на спортивной площадке с петлями TRX.

Учебно-методическое обеспечение – интерактивные и видео материалы.

Информационное обеспечение – Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. –

М.: Физкультура и спорт, 1982, ютуб-канал Прогресс.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательных программ» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. -М.:Физкультура спорт, 1980
2. Солощенко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. –Вологда:Изд-во «Русь», 2005
3. **Дополнительная литература:**
 1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
 2. Бюген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/@user-qy9zt7qv6o>

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольные нормативы прил. I.

Упражнение	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Отжимания кол-во	до 15 раз	15-20 раз	20 и более
Подтягивания кол-во	до 10 раз	10-12 раз	12 и более
Жим лежа на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше
Становая тяга на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше
Приседания на 1 раз.	До 10%	От 10% до 20%	От 20% и выше