

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»»**

Принята на заседании
тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СПШ «Лидер»»

Протокол № 6 от 18.08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 до 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ольга Владимировна Домрачева
инструктор-методист МБУ ДО «СПШ «Лидер»»

п. Абан
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	11
5. Формы аттестации.....	13
6. Диагностические средства.....	13
7. Учебно-методическое обеспечение программы.....	15
8. Материально-техническое оснащение.....	18
9. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном формате.....	19
10. Список литературы.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу является адаптированной, составленной с учетом правил учреждения и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг".

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 962 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг".
- Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Краткая характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все

мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Направленность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень - освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по пауэрлифтингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне

предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения пауэрлифтинга как вида спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как в тренажерном зале, так и в спортивном зале и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах).

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 10 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе

подготовки – 8 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (42 недели), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по образовательным программам спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в учреждение, при наличии свободных мест).

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий пауэрлифтингом. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачи программы:

- популяризация пауэрлифтинга и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по пауэрлифтингу (нагрузка 6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	115	2	113	зачет

2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	78	2	76	зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	43	4	39	зачет
4.	Восстановительные мероприятия	10	2	8	зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Протоколы
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Протоколы соревнований
Всего часов:		252	11	241	

Учебный график

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	115	2	113	
1.1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	1	1	-	наблюдение
1.2	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	1	1	-	наблюдение
1.3	Легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из акробатики, упражнения на гимнастических снарядах.	104	-	104	наблюдение
1.4	Эстафета. Спортивные и подвижные игры.	9	-	9	наблюдение
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	78	2	76	
2.1	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	1	1	-	наблюдение
2.2	Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	наблюдение
2.3	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц.	16	-	16	наблюдение

2.4	Приседания, жим и тяга.	50	-	50	наблюдение
2.5	Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	10	-	10	наблюдение, тесты
3.	Технико-тактическая подготовка	43	4	39	
3.1	Значение технической подготовки в пауэрлифтинге. Правила проведения соревнований по пауэрлифтингу. Судейская терминология.	2	2	-	наблюдение
3.2	Техническая подготовка	36	-	36	наблюдение, зачет
3.3	Тактическая подготовка	5	2	3	наблюдение, зачет
4.	Восстановительные мероприятия	10	2	8	
4.1	Гигиенические средства.	3	-	3	наблюдение
4.2	Психологические средства	1	1	-	наблюдение
4.3	Педагогические средства.	1	1	-	наблюдение
4.4	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	5	-	5	наблюдение
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			зачет
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	зачет
7.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			протоколы соревнований
	Всего часов:	252	11	241	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Рабочие программы по разделам и темам учебного плана:

Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»:

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке.
- на канате, гимнастическом козле, на кольцах.
- на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

Подвижные игры: игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Рабочая программа раздела «Специальная физическая и теоретическая подготовка»:

Теория: Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), скорости переключения от одних действий к другим.

Приседания: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга: Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Рабочая программа раздела «Технико-тактическая подготовка»:

Теория. Значение технической подготовки в пауэрлифтинге. Правила проведения соревнований. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Приседание: Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа: Подъем штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тяга: Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъем штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Рабочая программа раздела «Восстановительные мероприятия»:

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит оттого, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с

использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Рабочая программа раздела «Инструкторская и судейская практика»:

В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в пауэрлифтинге;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Рабочая программа раздела «Контрольные нормативы»:

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Рабочая программа раздела «Спортивные соревнования, их организация и проведение»:

Теория. Правила проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- овладение элементами техники пауэрлифтинга, разным арсеналом двигательных действий;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Занимающиеся должны знать на конец тренировочного обучения:

- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в пауэрлифтинге;
- краткую историю выбранного вида спорта;
- требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- терминологию, применяемую в пауэрлифтинге.

Должны уметь на конец тренировочного обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;

- работать в паре (для подстраховки друг друга).

Занимающиеся могут уметь решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;

- использование простейших видов закаливания;

- повышать уровень физической подготовленности и укрепление здоровья.

Тренер также должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и классными руководителями.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура

целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя).

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: внутришкольные соревнования.

Базовый уровень: муниципальные соревнования.

Продвинутый уровень: межмуниципальные и региональные соревнования.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

10-11 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,4	5,8	5,3	5,8	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	35	32	25	34	30	24
4	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	6	4	3	19	10	6

12-13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,9	5,2	5,7	5,1	5,6	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	160	180	170	150

3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	40	35	28	36	32	25
4	Подтягивание на высокой(м.)/низкой перекладине (дев.) (раз)	8	6	4	7	6	4

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,0	5,5	5,9
2	Прыжок в длину с места (см.)	200	190	170	190	180	160
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	45	40	34	42	35	30
4	Подтягивание на высокой (м.)/низкой перекладины (д.) (раз)	10	8	6	9	7	6

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,0	5,5	5,1	5,4	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	205	195	175	195	185	165
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	47	42	36	45	38	34
4	Подтягивание на высокой (м.)/низкой перекладины(д.) (раз)	10	9	7	10	9	6

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	4,9	5,4	4,9	5,2	5,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	210	200	185	195	185	170
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	48	44	40	46	42	36

4	Подтягивание на высокой (м.)/низкой перекладин(д.) (раз)	11	10	8	11	10	7
---	--	----	----	---	----	----	---

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,8	5,2	4,8	5,1	5,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	220	210	190	200	185	175
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	50	45	42	48	44	38
4	Подтягивание на высокой (м.)/низкой перекладин(д.) (раз)	12	10	8	12	10	8

18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,4	4,7	5,0	4,7	5,0	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	225	215	195	200	190	180
3	Поднимания туловища за 1 мин. (кол. раз)	50	46	44	48	45	40
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	13	11	9	13	11	9

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности спортсмена.

Знание тренером-преподавателем характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого спортсмена и группы в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств - в преодолении объективных трудностей овладения техники тактики, в преодолении сопротивления себя, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций спортсмена является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий спортсмена.

В процессе тренировок, соревнований возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого - педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приёмы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в соревнованиях, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три

основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские советы, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни открытых дверей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов мирового пауэрлифтинга, методические разработки в области пауэрлифтинга.
4. Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по пауэрлифтингу, лёгкой атлетике, гимнастике, при проведении спортивных соревнований.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу необходимы:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Тренажерный зал	1
2	Помост для пауэрлифтинга	1
3	Штанга для пауэрлифтинга	2
4	Весы	1
5	Гантели переменной массы	4
6	Гири спортивные	5
7	Мячи набивные (медицинбол)	3

8	Перекладина гимнастическая	1
9	Стойки для приседания со штангой	2
10	Скамья для жима лежа	2
11	Стенка гимнастическая	1
12	Скамейка гимнастическая	2
13	Секундомер	1
14	Маты гимнастические	2

9. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорт является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов: Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

1. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах;
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания;
- формирование навыков саморегуляции;
- обучение умению самоорганизации;
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности;
- формирование творческой активности;
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию;
- развитие навыков онлайн-общения;
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию;
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

Принципы построения программы.

Общепедагогические принципы:

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное взаимодействие позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий - образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

- Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.
- Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.
- Систематичность в занятиях физическими упражнениями.
- Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.
- Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:
 - Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
 - Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макроциклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект. В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка);

2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка);
3. Вид спорта:
 - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
 - технические умения и навыки (ссылка)
 - специальные навыки (ссылка)
4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
 - тестирование (ссылка);
 - анкетирование (ссылка);
 - онлайн-беседы;
 - наблюдение;
 - конкурсные проекты (презентация).
5. Практическая часть может включать в себя:
 - мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
 - педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
 - фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
 - дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.
6. Самостоятельная работа (ссылка).

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма.

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник», который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно - тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

3. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно - спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Заочная акция "Активное лето".

Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.
3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице СШ.
4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

4. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
 - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
 - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
 - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
 - объяснение техники безопасности;
 - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
 - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
 - Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;
 - Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
 - Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото - кросса.
3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.
4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.
5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
 2. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
 3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – М.: Медицина 2005.
 4. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П.». 2006.
 5. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебнометодическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1.
 6. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебнометодическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга.
 7. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебнометодическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3.
 8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2005
 9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг, М.- 2005. «Спорт Сервис».
 10. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы.– 1999. - №4.
 11. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3.
 12. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3
 13. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2
 14. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.
- Дополнительная:
1. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П.». 2005
 2. Как стать сильным и выносливым: Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.-М.: Просвещение, 2004

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация Пауэрлифтинга России www.fpr-info.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539342

Владелец Петровых Виталий Владимирович

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025