

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Образовательный центр

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2
от «25» сентября 2018 г.

Утверждаю:
Проректор по УВР _____ О.В.Попова
«26» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработчик:
преподаватель Образовательного центра
_____ Подзоров А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовая основа программы
- 1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы
- 1.3. Направленность программы, ее цель и задачи
- 1.4. Возрастные особенности обучающихся
- 1.5. Общая характеристика программы
- 1.6. Принципы обучения по программе
- 1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты обучения
- 1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Программа учебного модуля «Пауэрлифтинг»

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «пауэрлифтинг» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно-эпидемиологические нормы и правила, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, Первым заместителем министра здравоохранения Российской Федерации 1 апреля 2003 г. (зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

Пауэрлифтинг относится к силовым видам спорта. Важной особенностью данного вида спорта является подбор интенсивности тренировочного процесса в соответствии со способностями обучающихся. Таким образом, занятия пауэрлифтингом способствуют укреплению здоровья каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет *актуальность* данной программы.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся укрепляют здоровье, развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее *педагогическую целесообразность*.

Новизна программы заключается в том, что в ней отражается преемственность основных этапов подготовки – подготовительного и начального, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи

Программа представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу *физкультурно-спортивной направленности*, ориентированную на общефизическое развитие детей и развитие навыков спортивной соревновательной деятельности. Особый акцент в программе сделан на обретение техники и тактики в рамках освоения силовой дисциплины пауэрлифтинг.

Цель программы: разносторонняя теоретическая и техническая подготовка, реализация оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствование двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием

Основные задачи программы:

- сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту посредством привлечения к систематическим занятиям пауэрлифтингом;
- обучить основам техники и тактики выступления на соревнованиях, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- укреплять здоровье занимающихся посредством обучения здоровьесберегающим технологиям;
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе обучения широкому спектру двигательных навыков и занятий различными видами физических упражнений.

1.4. Возрастные особенности обучающихся

Характеристика развития детей средней (10-13 лет) . Совпадает с определенным возрастной физиологией средним и старшим школьным возрастом. На этом этапе онтогенеза перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат. В нем различают следующие этапы:

- препубертатный период (10-12 лет);
- собственно пубертатный период, протекающий в 2 фазы: 1 -я фаза — девочки 11-13 лет и мальчики 13-15 лет, 2-я фаза — девочки 13-15 лет и мальчики 15-17 лет;

Средний школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

В средний школьный возраст характерна возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды, которая сочетается со склонностью к подчинению им при неблагоприятных условиях и сохраняется высокая зависимость от влияния взрослых (учителей, родителей) в развитии самопознания, личного самоопределения. Но наряду с этим, все же, наиболее значимо мнение сверстников, коллектива. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками - создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, дающих возможность позитивного самоутверждения личности; формирование ценностных установок; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

К этому возрасту у подростков сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные взрослому организму. В процессе обучения постепенно ведущую роль получает слово, что определяется способностью к критичности и абстрагированию. Преобладает расчлененный метод обучения физическим упражнениям.

В связи с дискоординацией функциональных систем до периода старшего школьного возраста необходимо осторожно подходить к развитию выносливости и силовых качеств, обеспечивая своевременный медицинский контроль.

Специалисты рекомендуют развивать гибкость, так как мышцы и связки приобрели более крепкую структуру сравнительно с таковой в младшем школьном возрасте.

Также, данный возрастной период является сенситивным для развития ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

1.5. Общая характеристика программы

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, режима и временных параметров организации образовательной деятельности (занятий), что делает ее доступной для детей, обеспечивает достижение положительного результата в освоении карате-до.

Формы организации образовательной деятельности определяются спецификой осваиваемой техники пауэрлифтинга и включают групповой и индивидуальный, учебный

и игровой, учебно-тренировочный и тренировочный, контрольный и соревновательный виды занятий.

Содержательная составляющая занятий определена с учетом уровня подготовленности и физических способностей, необходимых для успешного включения детей в спортивную деятельность.

Структура образовательной программы включает комплекс модулей:

- техника общеразвивающих упражнений;
- техника специально-подготовительных упражнений;
- техника соревновательных упражнений.

Программа носит *модифицированный* (адаптированный) характер ее построение базируется на основе:

- Шейко Б. И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. М.: Физическая культура, 2012. - 320 с.

Отличительной особенностью программы является использование интегрированной формы организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей детей, преемственность этапов подготовки, регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения.

1.6. Принципы обучения по программе

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип комплексного подхода и прогрессирования.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы учебного модуля и регламентируется расписанием занятий.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение 1 года. Учебный год начинается с 1 октября. Обучение детей рассчитано на 96 часов (32 учебных недель в год).

Формы реализации программы и режим занятий. Для реализации программы используются урочные и внеурочные формы проведения занятий: групповая и индивидуальная, учебная и игровая, учебно-тренировочная и тренировочная, контрольная и соревновательная. Для более углубленного изучения тем предусматриваются посещения соревнований, мастер-классов, открытых занятий других спортивных коллективов.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 2 раза в неделю;
- продолжительность занятий – 1,5 часа.

Материально-техническая база. Занятия проводятся на базе малого спортивного зала АГГПУ им. В.М. Шукшина. В зале созданы необходимые условия для организации образовательного процесса педагогом, для этого имеются:

- стойки для приседаний;
- скамьи для жима;
- грифы;
- диски различного веса;
- гантели различного веса;

- силовые тренажеры.

Организации образовательного процесса для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких учащихся.

Занятия с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами организуются совместно с другими учащимися.

Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных учащихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития при необходимости могут быть увеличены.

Педагогические кадры. Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №1 Подзоров А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. Содержательная составляющая образовательного модуля отражена в рабочей программе, в которой отдельным блоком представлены учебно-методические (списки основной и дополнительной литературы) и информационные материалы (ссылки на электронные ресурсы).

1.8. Планируемые результаты обучения

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знание:

- основ техник и тактик пауэрлифтинга;
- здоровьесберегающих технологий, применяемых в спорте;

умение:

- применять здоровьесберегающие технологии в процессе занятий пауэрлифтингом;

владение:

- техникой соревновательных, специально-подготовительных и общеразвивающих упражнений;
- навыками соревновательной деятельности.

Метапредметным результатом реализации программы является формирование у детей стойкой спортивной мотивации к дальнейшему освоению техник боевых искусств.

1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы

Результативность усвоения программы отслеживается посредством:

- стартовой аттестации (проводится в начале учебного года в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке);
- текущей аттестации (осуществляется в повседневной работе (на каждом занятии) в виде систематического наблюдения за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности на всех этапах обучения, а также в форме самоанализа и самооценки, анализа выполненных заданий);
- итоговой аттестации учащихся (проводится в форме участия учащихся в показательных выступлениях и в рамках «Дня открытых дверей» для родителей и соревнований различного уровня).

«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2
от «25» сентября 2018 г.

«26» сентября 2018 г.



Категория обучающихся: дети 12-15, 16-20 лет

Количество учебных групп: 2

Количество учебных часов: 96

Срок обучения: 01.10.2018 - 31.05.2019

Режим занятий: 09.00-11.00; 17.00-20.00

Место проведения: тренажерный зал
АГППУ м.В.М.Шукшина

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Образовательного центра

/ Л.В. Фурсова /

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Продолжительность занятия (час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Общее количество учебных часов
1	Техника общеразвивающих упражнений	1,5	2	3	16	48
2	Техника специально- подготовительных упражнений	1,5	2	3	16	48
	Всего:	-	-	-	32	96

Утверждаю:

Проректор по УВР

О.В.Попова

«26» сентября 2018 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование учебных модулей	сентябрь				октябрь					ноябрь				
		03.09.-07.09.	10.09.-14.09.	17.09.-21.09.	24.09.-28.09.	01.10.-05.10.	08.10.-12.10.	15.10.-19.10.	22.10.-26.10.	29.10.-31.10.	01.11.-02.11.	06.11.-09.11.	12.11.-16.11.	19.11.-23.11.	26.11.-30.11.
1	Техника общеразвивающих упражнений	=	=	=	=	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	Техника специально- подготовительных упражнений	=	=	=	=										

№ п/п	Наименование учебных модулей	декабрь				январь				февраль			
		03.12.-07.12.	10.12.-14.12.	17.12.-21.12.	24.12.-31.12.	01.01.-04.01.	14.01.-01.01.	21.01.-25.01.	28.01.-31.01.	01.02.-08.02.	11.02.-15.02.	18.02.-22.02.	25.02.-28.02.
1	Техника общеразвивающих упражнений	3	1.5	1.5	1.5		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
2	Техника специально- подготовительных упражнений		1.5	1.5	1.5		1.5	1.5		1.5	1.5	1.5	1.5

№ п/п	Наименование учебных модулей	март				апрель				май			
		01.03.-08.03.	11.03.-15.03.	18.03.-22.03.	25.03.-29.03.	01.04.-05.04.	08.04.-12.04.	15.04.-19.04.	22.04.-30.04.	01.05.-10.05.	13.05.-17.05.	20.05.-24.05.	27.05.-31.05.
1	Техника общеразвивающих упражнений	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		1.5	1.5	1.5
2	Техника специально- подготовительных упражнений	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5

Примечание: 1, 2 – кол-во занятий в неделю; = – учебный процесс не осуществляется.

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГТПУ им. В.М. Шукшина)

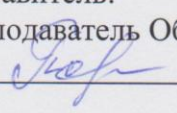
Образовательный центр

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2
от «25» сентября 2018 г.

Утверждаю:
Проректор по УВР  О.В.Попова
«26» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Составитель:
преподаватель Образовательного центра
 Подзоров А.В.

Бийск 2018

Распределение учебной нагрузки

Общий объем	Аудиторная		Форма контроля (зачет, экзамен, контр. работа, проект)
	Лекции	Практические	
96	16	80	-

Программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры и здоровья
Протокол № ____ от _____ 2018.

И.о. заведующий кафедрой _____ Н.А.Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во всестороннем развитии личности ребенка важная роль отводится силовым видам спорта, в частности, пауэрлифтингу. Данный вид спорта с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности. Главной причиной является доступность пауэрлифтинга для занимающихся любого возраста и уровня физического развития. Более того, сегодня все стремительнее возрастает интерес общества к пауэрлифтингу не только как к силовому, но и как к виду спорта, позволяющему ярче раскрыть свой потенциал на соревнованиях различного уровня.

Цели и задачи занятий

Главная цель заключается в разносторонней теоретической и технической подготовке, реализации оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствовании двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Основные задачи:

- сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту посредством привлечения к систематическим занятиям пауэрлифтингом;
- обучить основам техники соревновательных упражнений, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- укреплять здоровье занимающихся посредством обучения здоровьесберегающим технологиям;
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе обучения широкому спектру двигательных навыков и занятий различными видами физических упражнений.

Планируемые результаты обучения

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знание:

- основ техники общеукрепляющих упражнений;
- здоровьесберегающих технологий, применяемых в спорте;

умение:

- применять здоровьесберегающие технологии в процессе занятий пауэрлифтингом;

владение:

- техникой соревновательных упражнений;
- навыками соревновательной деятельности.

Сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 1 года.

Обучение детей рассчитано на 32 учебные недели, общее количество учебных часов – 96.

Формы реализации программы и режим занятий

Форма проведения занятий – групповая.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 2 раза в неделю
- продолжительность занятий – 1,5 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	всего	теория	практика
1	Техника общеразвивающих упражнений	48	8	40
2	Техника специально-подготовительных упражнений	48	8	40

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Техника общеразвивающих упражнений	Базовая техника. Предназначается для развития двигательного-координационных навыков, развития силы.
2	Техника специально-подготовительных упражнений	Комплекс упражнений. Совершенствование базовых двигательных навыков, подготовка к выполнению соревновательных упражнений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Гришина, Ю. И.* Основы силовой подготовки: знать и уметь [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 281 с.
2. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2014. - 384 с.
3. *Коваль, В. И.* Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Митяева, А. М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студентов высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2012. - 208 с.
2. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / С. Д. Неверкович [и др.] ; ред. С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с.
3. *Советова, Е. В.* Оздоровительные технологии в школе: к самостоятельной работе [Текст]/ Е. В. Советова. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 288 с.
4. Физкультурное образование и здоровьесберегающие технологии: проблемы и перспективы развития [Текст]: труды 1 Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 20 ноября 2013 г.) / отв. ред. В. П. Никишаева ; ред. Н. К. Гайнанова [и др.]. - Бийск: Алтайская гос. академия образования им. В. М. Шукшина, 2013. - 180 с.

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Дополнительное образование: информационный портал
<http://dopedu.ru/programmi-dopolnitelnogo-obrazovaniya/>
2. Физическая культура и здоровье
<http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-985-06-1911-2>
3. Информационно-аналитический портал о спорте
<http://Karate.ru>
4. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
<http://nsportal.ru/>