

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»  
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
Протокол № 4  
от «16» *апреля* 2025 г.

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
*[Подпись]* О.Н. Смирнова  
«16» *апреля* 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

## «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг  
Объединение «Спорт сильных»

Направленность:  
физкультурно-спортивная

Продвинутый уровень

Для учащихся: 13-18 лет

3 года обучения

Составитель:  
Хомутильников Ю.Ю.,  
Елфимов Я.Е.,  
педагоги дополнительного  
образования

Сыктывкар,  
2025 г.

## Содержание.

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание Программы	6
1.4. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации	12
2.1. Условия реализации Программы	12
2.2. Формы аттестации	13
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	15
2.5. Список литературы	22
3. Приложения	25

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» – физкультурно-спортивная. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Показатель спортивного мастерства здесь не голы, очки, секунды, а суммарный вес, выполненных упражнений, поднятый в соревновательных движениях как первостепенная и конечная цель. Поэтому главная цель разработки программы по пауэрлифтингу состоит в гармоничном строительстве, развитии и совершенствовании своего тела.

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» является программой совершенствования (продвинутого уровня), после освоения полного курса дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика». Продолжение физического совершенствования и личностного развития.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее Программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) <https://clck.ru/C7fwL>;

- Приказа Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2024 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2024 г. № 678-р. <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Постановления 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 молодежи» [https://lyceum.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/docs/SP\\_2.4.3648-20.pdf](https://lyceum.urfu.ru/fileadmin/user_upload/docs/SP_2.4.3648-20.pdf);

- Постановления Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. №

185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»

<http://publication.pravo.gov.ru/document/1100201904160001>;

- Решения 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" <https://демо.сыктывкар.рф/administration/upravlenie-ekonomiki-i-analiza/reshenie-soveta-mo-go-syktyvkar-ot-10-12-2019-44-2019-619-o-vnesenii-izmenenij-v-reshenie-soveta-mo-go-syktyvkar-ot-08-07-2011-03-2011-61-o-strategii-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-mo-go-syktyvkar-do-2030-goda/>;

- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п. <https://docs.cntd.ru/document/550163236>;

- Приложения к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».

В основе Программы лежат методические разработки и рекомендации заслуженного тренера России Б.И. Шейко «Подготовка спортсменов-разрядников по пауэрлифтингу» и «Пауэрлифтинг»; учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. «Стань сильным!».

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она является продолжением обучения по программе «Атлетическая гимнастика» и позволяет не только улучшить своё физическое развитие, но и достичь спортивных результатов, подготовиться к военной службе и определиться с будущей профессией. По данной программе учащиеся целенаправленно готовятся к участию в соревнованиях, повышают своё спортивное мастерство.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что кроме физического развития, программа является одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

**Адресат программы** – юноши и девушки от 13 до 18 лет, прошедшие курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Атлетическая гимнастика».

**Объём программы** - 792 часа: первый год обучения – 216 часов, второй год обучения – 288 часов, третий год обучения – 288 часов.

**Формы организации образовательного процесса** – очная и очно-заочная с применением ЭО и ДОТ. Основная форма работы по данной Программе – групповая с использованием индивидуального подхода (учёт

индивидуальных физиологических и психологических особенностей и возможностей). Используется такая форма работы как работа в подгруппах и по парам, участие непосредственно в соревнованиях и их судействе.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Преобладают практические занятия. Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной части занятия, теоретических занятий, лекций, бесед. Предусмотрена самостоятельная работа (на период активированных дней, карантинных мероприятий, болезни учащегося) в виде выполнения комплексов упражнений в домашних условиях.

**Срок освоения программы** – 3 года. Учащиеся, желающие продолжить обучение по программе, могут обучаться по ней до 18 лет (включительно).

**Режим занятий** составлен в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	216	6	40 минут
2	288	8	40 минут
3	288	8	40 минут

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Целью** занятий пауэрлифтингом является: организация эффективной внешкольной деятельности учащихся подросткового возраста, приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание личности с ориентацией на здоровый образ жизни через занятия пауэрлифтингом. Повышение спортивного мастерства.

Достижению этой цели способствует решение следующих **задач**:

1) образовательные:

- способствовать приобретению знаний о пауэрлифтинге в России и республике Коми;

- способствовать приобретению углубленных знаний отдельных тем и разделов по физиологии мышц, гигиены спорта, анатомии и спортивной психологии, и методики тренировок по пауэрлифтингу;

- способствовать приобретению знаний правил соревнований по пауэрлифтингу и подготовка к судейству;

- способствовать приобретению знаний по контролю за состоянием здоровья, оказанию первой помощи;

- сформировать умения самостоятельного составления комплексов.

2) воспитательные задачи:

- сформировать чувство патриотизма; (через участия в соревнованиях посвященных годовщине Победы в Великой Отечественной войне и подготовка к сдаче ГТО, флаг, гимн)

- сформировать устойчивый интерес, потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- сформировать позитивную самооценку личности, активной жизненной позиции,
- 3) развивающие задачи:
  - развить способность к самостоятельному планированию и анализу своей деятельности;
  - стимулировать совершенствования спортивного мастерства, выполнение спортивных разрядов.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебно-тематический план для групп первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Перспективы развития пауэрлифтинга РФ и РК. ГТО	0,5	
2	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Первая помощь	1	
3	Основы методики тренировок. Планирование тренировочных циклов	1	
4	Психология спорта и анатомия, как средство подготовки к соревнованиям и тренировочным занятиям	1	

5	Питание спортсмена, контроль за состоянием здоровья	0,5	
6	Правила соревнований.	1	
7	Судейство		1
8	Специальная физическая подготовка. Выполнение индивидуальных тренировочных комплексов.		202
9	Воспитательная работа		4
10	Текущий контроль		2
11	Промежуточная аттестация.		2
12	Соревнования	По календарному плану	
ИТОГО:		5	211
ВСЕГО:		216	

### **Содержание учебного плана первого года обучения.**

#### **Теоретические знания (5 часов):**

#### **Перспективы развития пауэрлифтинга в РФ и РК. ГТО.**

Состояние пауэрлифтинга на современном этапе (изменения). Основные направления развития пауэрлифтинга в РФ и РК. Знаменитые спортсмены РК. Комплекс ГТО, преимущества его выполнения.

#### **Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма.**

#### **Первая помощь**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и со специальными приспособлениями.

#### **Основы методики тренировок. Планирование тренировочных циклов.**

Структура занятия. Микроциклы и макроциклы. Программы подготовки к соревнованиям. Восстановительные тренировки.

#### **Психология спорта и анатомия, как средство подготовки к соревнованиям и тренировочным занятиям**

Концентрация, настройка, аутотренинг. Скелетная мускулатура, типы телосложения. Влияние на результат.

#### **Питание спортсмена, контроль за состоянием здоровья**

Спортивное питание, его разновидности (протеин, креатин,

аминокислоты и др.); подсчет БЖУ (белков, жиров и углеводов), каллорий, как средство для набора и сгонки веса. Контроль ЧСС, АД, температуры тела. Наличие аппетита, качество сна, как контроль за перетренированностью.

### **Правила соревнований.**

Изменения, новшества в правилах соревнований по пауэрлифтингу.

### **Практические занятия (211 часов).**

#### **Специальная физическая подготовка. (202 часа)**

Выполнение индивидуальных комплексов с учётом типа телосложения, индивидуальных желаний и возможностей учащихся. Приложение № 6

**Воспитательная работа** проводится в соответствии с годовыми планами воспитательной работы педагога и центра.

**Самостоятельная работа.** На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в рекомендуемом объёме, на платформе сообщества ВКонтакте, АИС»ГИС ЭО».

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой (листы наблюдений, протоколы приёма контрольных нормативов и т.п.) или дополнительной разработанных формах.

В основном самостоятельная работа состоит из выполнения задания в виде комплекса упражнений.

**Текущий контроль (входящая диагностика). Сдача контрольных нормативов и проведение диагностики на уровень воспитанности.**

**Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов, тестирование и проведение диагностики на уровень воспитанности (8 часов)**

Выполнение контрольных нормативов.

#### **Судейство (1 час).**

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи.

Самостоятельная работа проводится во время карантина, активированных дней, длительного отсутствия учащегося и выполняется в виде комплексов ОФП. Приложение №5.

**К концу года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

- современные направления развития физической культуры и спорта в РФ и РК;
- фармакологические средства восстановления, спортивное питание, правила их применения;
- изменения в правилах соревнований.

*Уметь:*

- уверенно пользоваться экипировкой;
- судить соревнования по пауэрлифтингу в качестве бокового судьи;
- объективно оценить состояние физического здоровья другого;
- составлять план подготовки к соревнованиям;

*Сдать (поучаствовать):*

- контрольные нормативы 2 раза в год;
- в судействе квалификационных соревнований;
- в судействе соревнованиях городского уровня;
- выполнить I юношеский - III разряд.

**Учебно-тематический план  
для групп второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Оказание первой помощи	0,5	
2	Физиология мышц и гигиена спорта	1	
3	Правила составления индивидуальных комплексов	1	
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния	0.5	

5	Фармакология и другие средства восстановления	1	
6	Правила соревнований.	1	
7	Судейство		1
8	Специальная физическая подготовка. Выполнение индивидуальных тренировочных комплексов.		274
9	Воспитательная работа		4
10	Текущий контроль		2
11	Промежуточная аттестация.		2
12	Соревнования	По календарному плану	
ИТОГО:		5	283
ВСЕГО:		288	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### Теоретические знания (6 часов):

**Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Оказание первой помощи.**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и со специальными приспособлениями. Краткий курс первой помощи при переломах, ушибах, вывихах капиллярном и венозном кровотечениях, обмороках.

### **Физиология мышц и гигиена спорта.**

Кровоснабжение и питание мышц. Гигиена зала, индивидуальная экипировка и спортивная одежда.

### **Фармакология и другие средства восстановления.**

Понятие о допинге (стероиды, анаболические и психотропные средства), их применение в современном спорте и вредное воздействие на организм. Фармакологическая коррекция. Аптечные препараты и дополнительные процедуры (массаж и самомассаж, контрастный душ, воздушные ванны) как средство восстановления после тренировок.

**Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния.**  
Боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

**Правила соревнований.**

Изменения и новшества в правилах соревнований по пауэрлифтингу.

**Практические занятия (282 часа).**

**Специальная физическая подготовка. (274 часа)**

Выполнение комплексов

**Текущий контроль (входящая диагностика). Промежуточная аттестация.**

**Выполнение контрольных нормативов, тестов. (8 часов)**

Выполнение контрольных нормативов.

Судейство (1 час).

**К концу года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

- виды допинга и их влияние на организм.
- изменения в правилах соревнований.

*Уметь:*

- составлять планы занятий на тренировку, неделю, соревновательный период, год;
- судить соревнования по пауэрлифтингу в качестве старшего судьи на помосте, секретаря;

- оценить состояние пострадавшего, оказать первую помощь;

*Сдать (поучаствовать):*

- контрольные нормативы 2 раза в год;
- соревнованиях городского и республиканского уровня;
- выполнить III - II разряд.

Учебно-тематический план представлен на все года обучения в календарно-тематическом планировании в Приложении № 1.

**Учебно-тематический план  
для групп третьего года обучения**

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Оказание первой помощи	0,5	

2	Физиология мышц и гигиена спорта	0,5	
3	Правила составления индивидуальных комплексов	1	
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния	0.5	
5	Фармакология и другие средства восстановления	0,5	
6	Правила соревнований.	1	
7	Судейство		1
8	Специальная физическая подготовка. Выполнение индивидуальных тренировочных комплексов.		275
9	Воспитательная работа		4
10	Текущий контроль		2
11	Промежуточная аттестация.		2
12	Соревнования	По календарному плану	
ИТОГО:		4	284
ВСЕГО:		288	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

#### Теоретические знания (5 часов):

**Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Оказание первой помощи.**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажерах и со специальными приспособлениями. Краткий курс первой помощи при переломах, ушибах, вывихах капиллярном и венозном кровотечениях, обмороках.

#### **Физиология мышц и гигиена спорта.**

Кровоснабжение и питание мышц. Гигиена зала, индивидуальная экипировка и спортивная одежда.

#### **Фармакология и другие средства восстановления.**

Понятие о допинге (стероиды, анаболические и психотропные средства), их применение в современном спорте и вредное воздействие на организм. Фармакологическая коррекция. Аптечные препараты и дополнительные процедуры (массаж и самомассаж, контрастный душ, воздушные ванны) как средство восстановления после тренировок.

**Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния.**  
Боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

**Правила соревнований.**

Изменения и новшества в правилах соревнований по пауэрлифтингу.

**Практические занятия (282 часа).**

**Специальная физическая подготовка. (275 часов)**

Выполнение комплексов

**Текущий контроль (входящая диагностика). Промежуточная аттестация.**

**Выполнение контрольных нормативов, тестов. (8 часов)**

Выполнение контрольных нормативов.

Судейство (1 час).

**К концу года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

- виды допинга и их влияние на организм.
- изменения в правилах соревнований.

*Уметь:*

- составлять планы занятий на тренировку, неделю, соревновательный период, год;
- судить соревнования по пауэрлифтингу в качестве старшего судьи на помосте, секретаря;
- оценить состояние пострадавшего, оказать первую помощь;

*Сдать (поучаствовать):*

- контрольные нормативы 2 раза в год;
- соревнованиях городского и республиканского уровня;
- выполнить III - II разряд.

Учебно-тематический план представлен на все года обучения в календарно-тематическом планировании в Приложении № 1.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате обучения учащийся будет являться обладателем:

Метапредметные результаты:

- умение ставить цели, добиваться результата, объективно оценивать свою деятельность;
- получение опыта публичных выступлений.

Предметные результаты:

- владение знаниями по пауэрлифтингу в РФ и РК;
- владение знаниями в области физиологии мышц, гигиены спорта, анатомии и психологии спорта;

- наличие знаний и умений в области пауэрлифтинга и его судейства;
- владение знаниями по самоконтролю здоровья;
- практическое умение составление тренировочных программ на одну тренировку и на макроцикл;
- наличие спортивного разряда.

Личностные результаты:

- наличие адекватного отношения к своей Родине;
- наличие позитивного отношения к себе, своей внешности, уверенность в себе;
- наличие желания дальше заниматься физической культурой, самоопределение.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

Условия реализации программы являются наличие:

1. Желания у детей заниматься.
2. Укомплектованность групп.
3. Кадровое обеспечение программы: педагог, владеющий следующими профессиональными качествами:
  - умением использовать формы и методы активного обучения;
  - умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
  - владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
  - обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.
4. Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):
  1. Тренажерный зал площадью не менее 60 кв. м. (4 кв. м на 1-го занимающегося).
  2. Оборудование и инвентарь:
    - а) Разборные гантели — 10 пар (от 3 до 24 кг);

- б) Штанги малые — 3 шт. (от 10 кг);
- в) Штанги средние — 3 шт. (от 15 кг);
- г) Штанги соревновательные – 3 шт.;
- д) Тренажеры для развития мышц:  
груди, спины, ног, брюшного пресса;
- е) Навесная перекладина;
- ж) Навесные параллельные брусья.

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

#### 5. Информационные ресурсы:

- специальная литература
- периодические издания

#### 6. Методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс
- правила соревнований
- наглядные пособия по технике выполнения упражнений

#### 7. Технические средства обучения:

- видеодиски с записью фильмов по технике безопасности (в быту и на занятиях), технике выполнения упражнений и др.
- видеодиски с записью соревнований

8. Привлечение добровольных пожертвований с целью развития материально-технической базы.

## 2.2. Формы аттестации/контроля.

Для определения результатов и качества освоения программы необходима система отслеживания, то есть **четкий педагогический контроль**, уровня знаний, умений и навыков учащихся. Педагогический контроль состоит из:

- текущего контроля за качеством освоения учащимися программы, который предусмотрен этапами педагогического контроля программы;
- промежуточной аттестации после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после каждого года обучения по программе. На основании результатов промежуточной аттестации учащиеся переводятся на следующий год обучения и после освоения всего объема программы. На основании промежуточной аттестации учащиеся выпускаются по окончании изучения Программы.

Для оценки результатов воздействия упражнений на развитие мышечной силы для учащихся один раз в год (апрель-май (промежуточная аттестация)) проводятся измерения показателей общей физической подготовленности. Они включают в себя:

- подтягивания на перекладине (определение силы верхнего плечевого пояса);
- отжимания в упоре на брусьях (определение силы верхнего плечевого

пояса);

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

Для оценки результатов специальной физической подготовки проводятся измерения показателей в упражнениях по пауэрлифтингу.

Увеличение динамики роста данных показателей свидетельствует о правильности выбора методики тренировок и высокой активности занимающихся.

**Результаты обученности отмечаются** в протоколах выполнения контрольных нормативов и в «Итоговом протоколе о переводе/выпуске учащихся».

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- овладение теоретическими знаниями и навыками, предусмотренными программой;
- участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях объединения и Центра.

### **Объединение «Пауэрлифтинг» Этапы педагогического контроля.**

#### **Первый год обучения.**

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий (входящая диагностика)	Провести диагностику специальной физической подготовки. Диагностику уровня воспитанности.	Выполнение контрольных нормативов по СФП. Диагностика	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. Ответить на вопросы диагностики.	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация	Проследить усвоение программы третьего года обучения,	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания	Высокий Средний Низкий

	проанализировать динамику физического развития учащегося. Диагностику уровня воспитанности.		контрольных нормативов.	
		Тестовая проверка теоретических знаний. Диагностика	Правильно ответить на вопросы теста. Ответить на вопросы диагностики.	Высокий Средний Низкий

**Второй год обучения.**

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий (входящая диагностика)	Провести диагностику специальной физической подготовки. Диагностику уровня воспитанности.	Выполнение контрольных нормативов по СФП. Диагностика	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. Ответить на вопросы диагностики.	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация	Проследить усвоение программы, проанализировать динамику физического развития учащегося. Диагностику уровня воспитанности.	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий
		Тестовая проверка теоретических знаний. Диагностика	Правильно ответить на вопросы теста. Ответить на вопросы диагностики.	Высокий Средний Низкий

**Третий год обучения.**

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий (входящая диагностика)	Провести диагностику специальной физической	Выполнение контрольных нормативов по СФП.	Технически правильно выполнять задания	Высокий Средний Низкий

	подготовки. Диагностику уровня воспитанности.	Диагностика .	контрольных нормативов. Ответить на вопросы диагностики.	
Промежуточная аттестация	Проследить усвоение программы, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Выполнение контрольных нормативов.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Высокий Средний Низкий
	Диагностику уровня воспитанности.	Тестовая проверка теоретических знаний. Диагностика .	Правильно ответить на вопросы теста. Ответить на вопросы диагностики.	Высокий Средний Низкий

Медицинский контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется 2 раза в год через прохождение углубленного медицинского осмотра в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере.

### 2.3. Оценочные материалы

Диагностические материалы предоставлены в приложении № 3.

### 2.4. Методические материалы

Подготовка в пауэрлифтинге 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 группах является выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке.

Занятия строятся в соответствии с тренировочными циклами и фазами в них.

Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от его конкретных целей и 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 учащемуся. За основу взята программа обучения спортсменов заслуженного тренера России Б.И. Шейко.

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

- *Подготовительная часть: 10-15 мин*, разминка – ходьба, бег, прыжки и ОРУ на месте;
- *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), релаксация, подведение итогов занятий.

В начале года для групп первого года обучения в течение первых двух недель проводятся ознакомительные тренировки с упражнениями на основные группы мышц, которые учащимся предстоит выполнять в последующих комплексах. Внимание уделяется технике выполнения упражнений и технике дыхания. После освоения техники выполнения упражнений ребята занимаются по комплексам, каждый из которых рассчитан на 4-8 недель, в зависимости от степени усвоения и подготовленности. По окончании 4 комплекса проводится контрольное испытание по трём упражнениям силового троеборья (пауэрлифтинга). Определяются максимальные веса в каждом упражнении. В пятом комплексе спортсмены работают, рассчитывая тренировочные веса от показанных результатов.

В течение учебного года тренировочные комплексы могут быть изменены в зависимости от индивидуальных способностей 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.

Ведущими являются **принцип воспитывающего и деятельностного 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, позитивного отношения к окружающему миру. Педагог формирует у учащихся целостное восприятие окружающего мира, в чём

проявляется реализация **принципа целостного представления о мире**.

**Принцип деятельности**, который заключается в том, что формирование личности ученика и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе его собственной деятельности, направленной на «открытие» им нового знания. Для достижения высоких результатов педагогической деятельности необходимо оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося.

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

Наглядности в обучении и тренировке 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-воспитательного процесса.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и воспитания.

**Принцип психологической комфортности** предполагает снятие стрессообразующих факторов, создание в объединении и группе доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества.

**Принцип непрерывности** означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Непрерывность процесса обеспечивается использованием разнообразных технологий, а также преемственностью между всеми ступенями обучения содержания и методики (учащиеся могут продолжить своё обучение и спортивную карьеру в КДЮСШ города).

**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 также 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 учащихся к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

**Принцип минимакса** позволяет каждому учащемуся получить максимальный результат, учитывая его индивидуальные возможности и способности.

**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, 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 эффективнее проводить в методическом кабинете Центра, активно используя средства наглядности.

Занятия по применению восстановительных средств и психологической подготовке может проводить привлечённый педагог – психолог Центра.

В рамках теоретических занятий с воспитательной целью может привлекаться инспектор ОПДН.

**Групповые практические занятия** проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются технология деятельностного подхода, технологии, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные.

Кроме групповой формы работы активно используется и **индивидуальная** (работа с одарёнными детьми, работа с учащимися, состоящими на различных видах учёта, при осуществлении индивидуального подхода).

Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки.

Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (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 занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышперечисленного 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 полового созревания.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть 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, упражнение 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, 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;
- умения анализировать приобретенный опыт тренировки;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

### **Работа с родителями.**

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку 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.

**Система здоровьесберегающих мероприятий** носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

### **Педагогические средства восстановления:**

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 тренировки, в том числе и нетрадиционных.
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. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

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 интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **2.5. Список литературы.**

Нормативное обеспечение деятельности.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?16461762>.

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

7. Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года.

8. Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года.

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п.

10. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

12. Концепция развития этнокультурного образования в РК (письмо\_МО РК от 09.12.15 № 02-42/00-483).

13. Устав Центра.

14. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

Для педагога:

1. Б.Шейко – Подготовка спортсменов-разрядников по пауэрлифтингу.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
3. В.Л. Муравьев – «Пауэрлифтинг – путь к силе» М.: «Светлана П» 1998г.
4. Дубинин В. — Использование фармакологических средств для повышения восстановления работоспособности. М.: По заказу фирмы "Титан", 1992г.
5. Чередниченко С.А. — Культуризм и пауэрлифтинг, НПО «НИИПТмаш», 1991г.
6. Синельников Р.А. — Атлас анатомии человека.
7. Джо Уайдер — Бодибилдинг: Фундаментальный курс, «Спартекс», 1992г.
8. Шварценеггер А. — Энциклопедия современного бодибилдинга, «ФиС», 1993г.

9. Буланов Ю.В. — Анаболические средства. Спортивное пособие. Тверь, 1992г.
10. Журналы — «Сила и красота»; «Спортивная жизнь России»; «Мир силы».
11. Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом: Основы психологической подготовки // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 4. – с. 17.
12. Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом: Методика регулирования собственного веса // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 3. – с. 16.

Литература для учащихся и родителей:

1. Журналы Powerlifting USA.
2. Глядя С, Старо в М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.1. - Харьков: К-Центр, 1998.
3. Глядя С, Старов М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.2. - Харьков: К-Центр, 1999.
4. Глядя С, Старов М., Батыгин Ю. Powerlifting. Стань сильным! Кн.3. - Харьков: К-Центр, 2001.
5. Дворкин Л. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов/н/Д: Феникс, 2001.
6. Муравьев В. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998.

### Интернет ресурсы

<http://fpr-info.ru/>

группы в VK <https://vk.com/gym43>  
[https://vk.com/athletic union](https://vk.com/athletic_union)

3. Приложения.

**Приложение № 1**

**МУ ДО «Центр дополнительного образования детей № 1 «Орбита»**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПАУЭРЛИФТИНГ»  
(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

		Сентябрь									Октябрь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	Вводное занятие. Перспективы развития пауэрлифтинга РФ и РК. ГТО.		+																											
2	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Первая помощь.	+																												
3	Основы методики тренировок. Планирование тренировочных циклов.		+		+																									
4	Психология спорта и анатомия, как средство подготовки к соревнованиям и тренировочным занятиям.																													
5	Питание спортсмена, контроль за состоянием здоровья.			+	+																									
6	Правила соревнований.																													
7	Судейство																													
8	Специальная физическая подготовка.																													
	Вводные тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
	Индивидуальные комплексы													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.														т	т														
10	Соревнования	По календарю																												
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																												



		Январь							Февраль							Март														
		5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8	6 9	7 0	7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5	8 6	8 7
1	Вводное занятие. Перспективы развития пауэрлифтинга РФ и РК. ГТО.																													
2	Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом, профилактика травматизма. Первая помощь.																													
3	Основы методики тренировок. Планирование тренировочных циклов.																													
4	Психология спорта и анатомия, как средство подготовки к соревнованиям и тренировочным занятиям.																													
5	Питание спортсмена, контроль за состоянием здоровья.																													
6	Правила соревнований.																													
7	Судейство																													
8	Специальная физическая подготовка.																													
	Вводные тренировки																													
	Индивидуальные комплексы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																													
10	Соревнования	По календарю																												
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																												



**МУ ДО  
«Центр дополнительного образования детей № 1 «Орбита»**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПАУЭРЛИФТИНГ»  
(2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

		Сентябрь									Октябрь																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма. Оказание первой помощи		+																											
2	Физиология мышц и гигиена спорта	+																												
3	Правила составления индивидуальных комплексов		+		+																									
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния																													
5	Фармакология и другие средства восстановления				+	+																								
6	Правила соревнований.																													
7	Судейство																													
8	Специальная физическая подготовка.																													
	Вводные тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
	Индивидуальные комплексы													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																													
10	Соревнования	По календарю																												
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																												



		Январь							Февраль							Март															
		5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8		
		9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма. Оказание первой помощи																														
2	Физиология мышц и гигиена спорта																														
3	Правила составления индивидуальных комплексов																														
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния																														
5	Фармакология и другие средства восстановления																														
6	Правила соревнований.																														
7	Судейство																														
8	Специальная физическая подготовка.																														
	Вводные тренировки																														
	Индивидуальные комплексы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																														
10	Соревнования	По календарю																													
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																													



**МУ ДО**  
**«Центр дополнительного образования детей № 1 «Орбита»**

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**  
**ОБЪЕДИНЕНИЕ «ПАУЭРЛИФТИНГ»**  
**(3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

		Сентябрь													Октябрь															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма. Оказание первой помощи		+																											
2	Физиология мышц и гигиена спорта	+																												
3	Правила составления индивидуальных комплексов		+		+																									
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния																													
5	Фармакология и другие средства восстановления			+	+																									
6	Правила соревнований.																													
7	Судейство																													
8	Специальная физическая подготовка.																													
	Вводные тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
	Индивидуальные комплексы													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																													
10	Соревнования	По календарю																												
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																												

		Ноябрь									Декабрь									Январь											
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма. Оказание первой помощи																						+								
2	Физиология мышц и гигиена спорта																														
3	Правила составления индивидуальных комплексов																							+							
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния															+															
5	Фармакология и другие средства восстановления															+															
6	Правила соревнований.																+	+													
7	Судейство																														
8	Специальная физическая подготовка.																														
	Вводные тренировки																														
	Индивидуальные комплексы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																														
10	Соревнования	По календарю																													
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																													

		Январь							Февраль							Март															
		5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8			
		9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях А/Г, профилактика травматизма. Оказание первой помощи																														
2	Физиология мышц и гигиена спорта																														
3	Правила составления индивидуальных комплексов																														
4	Психологическая подготовка спортсмена. Предстартовые состояния																														
5	Фармакология и другие средства восстановления																														
6	Правила соревнований.																														
7	Судейство																														
8	Специальная физическая подготовка.																														
	Вводные тренировки																														
	Индивидуальные комплексы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Текущий контроль, промежуточная аттестация.																														
10	Соревнования	По календарю																													
11	Воспитательная работа	В соответствии с планом																													



## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

перевода/выпуска учащихся  
Объединение «Пауэрлифтинг» Группа №      Год обучения

№ п/п	Учащиеся	Год занятий в УТГ / возраст	Уровень усвоения теоретич-го материала	Объём вып-й работы		ОФП									Общая оценка ОФП	Уровень СФП	Спортивная подготовка		Участие в соревн-х		Итоговая оценка	Переведён, выпущен, отчислен	
				%	Уровень	Подтягивание на перекладине			Сгибание и разг. рук в упоре на брусьях			Прыжок в длину с места					Разряд	Уровень	Ранг	Уровень			
						Результат	Уровень	Оценка	Результат	Уровень	Оценка	Результат	Уровень	Оценка									
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

ПДО

/ \_\_\_\_\_ /

**Протокол**  
 выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовке  
 Объединение «Пауэрлифтинг»  
 Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_  
 ПДО – \_\_\_\_\_

№ п/п	Учащиеся	Силовые показатели												Средняя оценка
		Приседания со штангой на плечах				Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье				Становая тяга				
		Осень	Весна	Динам	Уровень	Осень	Весна	Динам	Уровень	Осень	Весна	Динам	Уровень	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

ПДО

/ \_\_\_\_\_ /



**Тестовые**  
вопросы по «Пауэрлифтингу».

Билет № 1

1. Бодибилдинг это:
  - а) строительство тела;
  - б) поднятие тяжестей;
  - в) выполнение упражнений с собственным весом.
2. Какие мышцы расположены на верхней конечности человека?
  - а) двуглавая;
  - б) трёхглавая;
  - г) четырехглавая;
  - д) трапецевидная.
3. С чего начинается выполнение упражнения?
  - а) принятие исходного положения;
  - б) осмотра тренажёра на предмет техники безопасности;
4. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие широчайших мышц спины.

Билет № 2

1. Кто такой Арнольд Шварценеггер?
  - а) пауэрлифтер;
  - б) актёр;
  - в) губернатор Штата Калифорния;
  - г) шестикратный победитель конкурса «Мистер Олимпия».
2. С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?
  - а) выполнение комплекса упражнений;
  - б) разминки;
  - в) выполнения упражнений на восстановление дыхания.
3. 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).
4. Назвать и показать выполнения двух упражнений на развитие грудных мышц.

Билет № 3

1. Что такое пауэрлифтинг?
  - а) силовое троеборье;
  - б) силовое двоеборье;
  - г) борьба на руках.
2. 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.
3. 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.
4. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития дельтовидных мышц.

#### Билет № 4

1. Кто такой Виктор Фуражкин?
- а) бодибилдер;
  - б) пауэрлифтер;
  - в) четырёхкратный чемпион мира;
  - г) ведущий спортсмен Республики Коми.
2. 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.
3. Питательное вещество – белок, является:
- а) строительным материалом;
  - б) источником энергии.
4. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития мышц брюшного пресса.

#### Билет № 5

1. Кто такой Ли Ханей?
- а) пауэрлифтер;
  - б) бодибилдер;
  - в) семикратный победитель конкурса «Мистер Олимпия».
2. 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.
3. Питательное вещество – углеводы, является:
- а) строительным материалом;
  - б) источником энергии.

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

Билет № 6

1. Какими могут быть соревнования по пауэрлифтингу?
  - а) личные;
  - б) командные;
  - в) лично-командные.
2. Что развивает упражнение, выполняемое 8 – 12 раз в подходе?
  - а) силу;
  - б) выносливость;
  - в) равновесие;
  - г) мышечную массу.
3. Питательное вещество – жиры, является:
  - а) строительным материалом;
  - б) источником энергии.
4. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития двуглавой мышцы бедра.

Билет № 7

1. Какие могут быть соревнования по бодибилдингу?
  - а) личные;
  - б) очно-заочные;
  - в) парные.
2. Какие этапы составляют тренировочный цикл ?
  - а) подготовительный;
  - б) заходящий;
  - в) выходящий;
  - г) соревновательный;
  - д) переходный.
3. Что лишнего в экипировке пауэрлифтера вы видите?
  - а) ремень тяжелоатлета;
  - б) эластичные бинты;
  - в) щитки;
  - г) налокотники.
4. Назвать и показать выполнение двух упражнений для развития двуглавой мышцы руки.

Билет № 8

1. По какой команде судьи спортсменов начинает выполнять упражнение «Жим штанги лёжа»?
  - а) «Начать»;
  - б) «Пошёл»;
  - в) «Старт»;
  - г) «Марш».

2. 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.
3. Какие мышцы относятся к группе мышц спины?
  - а) трапецевидные;
  - б) дельтовидные;
  - в) широчайшие;
  - г) длинная мышца;
  - д) камбаловидные.
4. Назвать и показать выполнение трёх упражнений для развития дельтовидных мышц.

#### Билет № 9

1. По какой команде судьи спортсмен заканчивает выполнение упражнения «Жим штанги лёжа»?
 

а) «Закончить»;	в) «На стойки»»;
б) «Всё»;	г) «Конец».
2. В каких продуктах питания находится наибольшее количество углеводов?
 

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.
3. Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:
  - а) на вдохе;
  - б) на выдохе;
  - в) при задержке дыхания.
4. Назвать и показать выполнение трёх упражнений для развития грудных мышц.

#### Билет № 10

1. 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.
2. Выберите правильные весовые категории, по которым проводятся соревнования по пауэрлифтингу:
 

а) 50 кг;	д) 67,5 кг;	и) 82,5 кг;
б) 52,0 кг;	е) 70 кг;	к) 86,5 кг;
в) 56,0 кг;	ж) 75 кг;	л) 90 кг;
г) 63,5 кг;	з) 80,5 кг;	м) 92,5 кг.

3. Что входит в комплект штанги?
  - а) гриф;      в) замки;
  - б) блины;    г) диски.
4. Назвать и показать два упражнения для развития мышцы предплечья.

#### Билет № 11

1. 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.
2. 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.
3. Что означает поднятие судьёй красного флага?
  - а) результат не засчитан;
  - б) результат засчитан;
  - в) повторить попытку.
4. Назовите и покажите три упражнения для развития трёхглавой мышцы руки.

#### Билет № 12

1. Укажите причины, по которым поднятый вес в становой тяге не засчитывается:
  - а) не полное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения;
  - б) подъём штанги без команды судьи;
  - в) любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения;
  - г) опущенная вниз голова.
2. Как определить победителя соревнования по пауэрлифтингу в случае равенства суммы в трёх упражнениях у двух и более участников?
  - а) по формуле Уилкса;
  - б) по наименьшему собственному весу спортсменов;
  - в) по наибольшему собственному весу спортсменов;
  - г) в соответствии с положением о соревновании.
3. Что означает поднятие судьёй белого флага?
  - а) результат не засчитан;
  - б) результат засчитан;
  - в) повторить попытку.
4. Назовите и покажите два упражнения для развития трапецевидной мышцы.

### Контрольные нормативы

по ОФП для учащихся объединения «Пауэрлифтинг»

Физические способности и Контрольные	Возраст	УРОВЕНЬ					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Силовые</b>							
Подтягивани	12	1 и ниже	4 - 6	7 и выше	4 и ниже	11 - 16	17 и выше
на высокой и	13	1 и ниже	5 - 7	8 и выше	5 и ниже	12 - 17	18 и выше
низкой	14	2 и ниже	6 - 8	9 и выше	5 и ниже	13 - 18	19 и выше
перекладине	15	3 и ниже	7 - 9	10 и выше	5 и ниже	14 - 18	19 и выше
	16	4 и ниже	8 - 10	11 и выше	6 и ниже	14 - 18	19 и выше
	17	5 и ниже	9 - 11	12 и выше	6 и ниже	15 - 18	19 и выше
	18	6 и ниже	10 - 12	13 и выше	7 и ниже	16 - 19	20 и выше
<b>Скоросно-силовые</b>							
	12	145 и	165 - 199	200 и	135 и	155 - 189	190 и
	13	150 и	170 - 204	205 и	140 и	160 - 199	200 и
Прыжок в	14	160 и	180 - 209	210 и	145 и	160 - 199	200 и
с места (см)	15	175 и	190 - 219	220 и	155 и	165 - 204	205 и
	16	180 и	195 - 229	230 и	160 и	170 - 209	210 и
	17	190 и	205 - 239	240 и	160 и	170 - 209	210 и
	18	195 и	210 - 244	245 и	165 и	175 - 214	215 и
<b>Силовые</b>							
Сгибание и	12	3 и ниже	5 - 6	7 и выше			
разгибание	13	4 и ниже	7 - 8	9 и выше			
в упоре на	14	5 и ниже	9 - 10	11 и выше			
бруснях	15	6 и ниже	11 - 12	13 и выше			
	16	7 и ниже	13 - 14	15 и выше			
	17	8 и ниже	14 - 15	16 и выше			
	18	9 и ниже	16 - 17	18 и выше			

**Контрольные нормативы по специальной физической  
подготовленности учащихся объединения «Пауэрлифтинг».**

Контрольные нормативы принимаются два раза в учебный год (сентябрь-октябрь, апрель-май).

У учащихся проводятся следующие измерения силовых показателей в соответствии с действующими правилами соревнований по пауэрлифтингу:

- жим штанги лёжа на горизонтальной скамье;
- приседание со штангой на плечах;
- становая тяга.

При определении оценки за выполнение нормативов по ТП используется таблица динамики роста подготовленности учащихся.

**Таблица критериев оценки**

№ п/ п	Упражнение	Уровень динамики роста (кг)			
		«неудовлетворительный»	«удовлетворительный»	«средний»	«высокий»
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.	<5	5	7.5 – 10	> 10
2	Приседания со штангой на плечах.	<10	10 – 15	17.5 – 22.5	> 22.5
3	Становая тяга.	<10	10 - 15	17.5 – 22.5	> 22.5

**Примечание:** При определении оценки необходимо иметь ввиду, что во многом результаты в атлетической гимнастике зависят от типа фигуры (телосложения) атлета (экторморф, мезоморф, эндоморф) и качественного питания.

### **Комплекс общей физической подготовки.**

1 день.

1. разминка;
2. сгибание и разгибания рук из упора лёжа 80раз (М) и 50раз (Д) ;
3. тяга бутылки с водой/песком стоя в наклоне к поясу (Д) 40раз на каждую руку  
подтягивания на низкой перекладине (М) 60раз;
4. выпады на месте 60раз на каждую ногу;
5. подъем ног из положения лёжа на спине (пресс) 60 раз;
6. упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка).

2 день.

1. разминка;
2. обратные отжимания 80раз (М) и 50раз (Д);
3. жим сидя бутылок с водой/песком 60 раз;
4. приседания 60 раз;
5. подъём корпуса из положения лежа на спине (пресс) 80раз;
6. упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка).

3 день.

1. разминка;
2. отжимания от пола 60раз (М) и 40раз (Д);
3. «кувшинчики» 60раз;
4. «болгарские» приседания 40 раз на каждую ногу;
5. «планка» 4 минуты;
6. упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка).

## Комплекс специальной физической подготовки.

### 1 неделя

#### Понедельник

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1р, 70% 3рХ2п, 75% 3рХ5п
2. Приседания 40% 6рХ1п, 50% 6рХ1р, 60% 6рХ4п\*\*
3. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п (26)\*\*\*
4. Грудные м-цы 8рХ5п.
5. Широчайшие м-цы 8рХ5п

#### Среда

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 5рХ1п, 50% 6рХ1п.
2. Разгибание бедра 10рХ5п.
3. Дожимы лёжа 3рХ6п. \*\*\*\*
4. Отжимания на брусьях 6рХ5п. (с весом)
5. Трицепсы на блоке 8рХ5п.
6. Гиперэкстензии 8рХ4п.

#### Пятница

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п
  2. Становая тяга 50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ4п
  3. Жим лёжа узким хватом 50% 4рХ1п, 60% 4рХ2п, 65% 3рХ5п
  4. Грудные м-цы 8рХ5п.
  5. Широчайшие м-цы 8рХ5п.
  6. Пресс 10рХ5п.
- Итого: 72 подъёма

\* Р – какое количество раз выжимается штанга в одном подходе.

\*\* П – количество подходов к данному весу.

\*\*\* ( ) – в скобках указывается общее количество подъемов штанги в упражнении.

\*\*\*\* Дожимы лёжа (Локаут) – в основном делаются на той высоте, которой спортсмен испытывает трудности во время жима максимальных весов. Можно и варьировать высоту штанги. Веса каждый спортсмен подбирает индивидуально, руководствуясь одним правилом для всех, чем выше штанга от груди, тем с большим весом работает атлет, чем ниже высота штанги от груди, тем ниже будет вес штанги.

## **2 неделя.**

### **Понедельник**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п
2. Тяга в классике 6рХ5п.
3. Жим лёжа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ5п
4. Грудные м-цы 8рХ5п.
5. Широчайшие м-цы 10рХ5п.
6. Пресс 10рХ5п.

### **Среда**

1. Жим лёжа 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ2п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ2п, 65% 5рХ1п, 55% 7рХ1п
2. Приседания 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п
3. Дожимы лёжа 3рХ5п.
4. Трицепсы на блоке 10рХ5п.
5. Гиперэкстензии 8рХ4п.

### **Пятница**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п
2. Разгибание бедра 8рХ5п.
3. Жим лёжа широким хватом\* 35% 8рХ2п, 45% 6рХ4п
4. Широчайшие м-цы 8рХ5п.
5. Отжимания на брусьях 6рХ5п.
6. Пресс 10рХ4п.

*\* Хват грифа максимально большой. Опускать медленно вниз как можно ближе к горлу.*

## **3 неделя.**

### **Понедельник**

1. Жим лёжа 55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 85% 2рХ4п
2. Разгибание бедра 10рХ5п.
3. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ1п, 80% 3рХ4п
4. Грудные м-цы\* 10рХ5п.
5. Трицепсы 10рХ5п.
6. Пресс 10рХ4п.

### **Среда**

1. Жим лёжа 50% 6рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ1п, 75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ2п, 80% 2рХ2п, 75% 3рХ1п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п
2. Приседания 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п

3. Дожимы лёжа 3рХ5п.
4. Широчайшие м-цы 8рХ5п.
5. Гиперэстензии 6рХ4п.

### **Пятница**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ8п
2. Грудные м-цы 8рХ5п.
3. Становая тяга 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п
4. Трицепс+бицепс 8+8рХ4п.
5. Пресс 10рХ4п.

*\* Грудные м-цы – рекомендую делать разные варианты прокачки грудных мышц: на тренажёре, на горизонтальной скамье, на скамье вниз головой, на скамье вверх головой и так далее.*

### **4 неделя.**

#### **Понедельник**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п.
2. Приседания 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п.
3. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п.
4. Широчайшие м-цы 10рХ5п.
5. Гиперэкстензия 8рХ5п.

#### **Среда**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ2п, 75% 4рХ2п, 80% 3рХ2п, 85% 2рХ2п, 80% 3рХ2п, 75% 4рХ1п, 70% 6рХ1п, 60% 8рХ1п, 50% 10рХ1п.
2. Дожимы лёжа 2рХ5п.
3. Грудные м-цы 8рХ5п.
4. Трицепсы 8рХ5п.
5. Пресс 12рХ4п.

#### **Пятница**

1. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п.
2. Становая тяга 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п.
3. Жим лёжа 50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 5рХ4п.
4. Широчайшие м-цы 8рХ5п.
5. Наклоны сидя 5рХ5п.

## **Диагностика определения уровня воспитанности учащихся 11-18 лет (5-11 класс).**

**(из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)**

Данная диагностика проводится с целью определения уровня воспитанности и оценки личностных достижений учащихся для анализа и оказания адресной помощи учащимся в развитии личностных компетенций.

Диагностика включает оценивание по 10 критериям:

1. Долг и ответственность;
2. Бережливость;
3. Дисциплинированность;
4. Ответственное отношение к деятельности;
5. Отношение к общественному труду;
6. Коллективизм, чувство товарищества;
7. Доброта и отзывчивость;
8. Честность и справедливость;
9. Простота и скромность;
10. Культурный уровень.

**Инструкция:** Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале.

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4” - всегда да, постоянно.

Таблица №1

<b>Долг и ответственность</b>						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего объединения работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы объединения.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в объединении.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы объединения, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
<b>Бережливость</b>						
1	Аккуратно пользуюсь книгами (учебниками, художественной литературой и т.д.).	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к мебели в учебном кабинете (не рисую, не черчу на столах, партах, стульях, скамейках).	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду, бумагу и др).	4	3	2	1	0
<b>Дисциплинированность</b>						
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе Центра.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения педагога.	4	3	2	1	0
3	Участвую в досуговых мероприятиях, проводимых в объединении, Центре.	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе объединения.	4	3	2	1	0
<b>Ответственное отношение к деятельности</b>						
1	Прихожу в Центр с выполненным дополнительным	4	3	2	1	0

	заданием (или подготовленным к занятию).					
2	При подготовке дополнительного задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнительен, точен.	4	3	2	1	0
<b>Отношение к общественному труду</b>						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке в объединении, Центра, приусадебного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
<b>Коллективизм, чувство товарищества</b>						
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим объединениям.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива Центра, объединения в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять дополнительное задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
<b>Доброта и отзывчивость</b>						
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в фойе	4	3	2	1	0

	(вестибюлях, коридорах) Центра, помогаю младшим.					
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
<b>Честность и справедливость</b>						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
<b>Простота и скромность</b>						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Я не хвастаюсь.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
<b>Культурный уровень</b>						
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных	4	3	2	1	0

## Обработка данных

### Результат №1

Расчет делать по каждому пункту.

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов)  $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10  $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/10$

- 0-0,5 – низкий уровень воспитанности
- 0,51-0,6- уровень воспитанности ниже среднего
- 0,61 -0,8 средний уровень воспитанности
- 0,81-0,9 уровень воспитанности выше среднего
- 0,91-1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности объединения. Впоследствии можно отследить (осуществить мониторинг) уровня воспитанности за определенный промежуток времени.

- Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.
- Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
- Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
- Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

### Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	ФИО	Долг и ответственность	Бережливость	Дисциплинированность	Ответственное отношение к деятельности	Отношение к общественно полезному труду, трудолюбие	Коллективизм и товарищество	Доброта и отзывчивость	Честность и правдивость	Простота и скромность	Уровень культуры	Средний балл
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
	ИТОГО											