

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

ЦЕНТР
ХУДОЖЕСТВЕННО-
ЭСТЕТИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ

#вместекуспехукаждого

Методические рекомендации

Опыт разработки разноуровневой программы «Планета Пауэрлифтинг»



г. Хабаровск, 2020 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 21.01.2020 г.

Опыт разработки разноуровневой программы «Планета Пауэрлифтинг». Методические рекомендации / Авторы-сост. Ким Сен Ман, О.А. Кряжева. Под общ. ред. Е.В. Фоменко – г. Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2020 – 44 с.

Ответственный редактор: С.В. Еращенко
Ответственный за выпуск: О.А. Алтунина
Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова

Ким Сен Ман – один из ведущих тренеров-преподавателей пауэрлифтинга в крае. Его учащиеся неоднократно победители всероссийских и международных соревнований.

В методических рекомендациях описан опыт разработки разноуровневой программы параллельного процесса реализации. Данные материалы будут полезны педагогам и методистам образовательных организаций, тренерам-преподавателям.

Содержание

Введение.....	2
Этапы разработки разноуровневой программы с параллельным освоением учебного материала.....	4
Заключение	26
Используемые источники	27
Приложения	29

Введение

Современные реалии ставят перед дополнительным образованием чёткие задачи. Дополнительное образование Хабаровского края два года назад вошло в региональный проект «Успех каждого ребёнка», одна из важнейших задач которого — повышение доступности дополнительного образования. Эта задача решается с помощью обновления и расширения спектра программ. Для обеспечения государственных гарантий доступности необходимо обеспечить равный доступ всем категориям детей к освоению программ дополнительного образования.

В соответствии с требованиями Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной программы является равноуровневость. Следовательно, разработка равноуровневых программ является объективным фактором предоставления равного доступа.

Свойство равноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

При разработке равноуровневой программы «Планета Пауэрлифтинг» мы опирались не только на объективные, но и на субъективные факторы:

– занятия пауэрлифтингом в дополнительном образовании — образовательный процесс, который проходит в тренажерном зале. В чём особенность занятий? На занятия приходят подростки от 10 до 18 лет с разным уровнем подготовки. Учитывая современные требования, предъявляемые к тренировочному процессу, мы установили, что пауэрлифтинг не укладывается под действующие стандарты;

– пауэрлифтинг не является командным видом спорта, где необходима массовость в тренировочном процессе. В настоящее время в соответствии с Порядком осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г., необходимо, чтобы наполняемость в группе стартового уровня составляла не менее 15 человек, базового уровня — не менее 12 человек, продвинутого уровня — не менее 10 человек. Для соревновательного вида спорта в личном первенстве — это очень большое количество людей, т. к. работа должна происходить индивидуально с каждым юным спортсменом, а по мере получения спортсменом результатов, таких как выполнение нормативов на разряд или звание, тренер-преподаватель не сможет контролировать образовательный процесс каждого спортсмена в такой объёмной группе, что является одной из существенных проблем в тренировках пауэрлифтингом.

Ещё одной проблемой обучения пауэрлифтингу в тренажёрном зале является то, что тренировочный процесс происходит в основном в вечернее время, когда учащиеся свободны от учебных занятий и свободное посещение тренажёрного зала запрещено другим посетителям. В результате этого организация теряет как доход, так и массовость посещения.

Опираясь на объективные и субъективные факторы предоставления доступности, возникла необходимость разработки разноуровневой программы с параллельным освоением учебного материала.

Создание программы — процесс трудоёмкий и ответственный, требующий специальной методической подготовки и кропотливой работы. Грамотная, правильно оформленная программа придаёт документу не только определённую юридическую силу, но и указывает на взаимосвязь заказчика и исполнителя, а также показывает уровень профессиональной подготовки разработчика программы. Кроме того, изложение содержания программы (язык, стиль) должно быть доступно не только для педагогов, но и обучающихся и их родителей.

При разработке и реализации разноуровневой программы необходимо соблюдать такие принципы, как дифференциация, индивидуализация, личностно-ориентированный подход, которые позволяют учитывать разный уровень развития детей. Такая программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы в одной группе, но на разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики стартовых возможностей каждого из обучающихся. В такой программе приветствуется и применение модели наставничества «Ученик-ученик», при которой старшие учащиеся, уже имеющие навыки занятий пауэрлифтингом, помогают осваивать программу новичкам.

Этапы разработки разноуровневой программы с параллельным освоением учебного материала

Для систематизации разработки разноуровневой программы мы составили план работы, который включил 4 этапа:

- 1) нормативно-правовое обеспечение программы;
- 2) определение структуры программы, учебного плана и содержания;
- 3) подбор и составление диагностического материала для различных уровней сложности;
- 4) подбор механизмов и инструментов реализации программы.

1 этап. Нормативно-правовое обеспечение программы

Первый этап включил ознакомление и изучение федеральных нормативно-правовых документов, локальных нормативных актов, методических рекомендаций, опыта коллег из других регионов России. Мы изучили следующие документы и материалы:

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования ««Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 г.).

– Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования ««Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 13П от 17 января 2020 г.;

– Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей (Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017 – 608 с.);

– Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Учебно-методическое пособие «Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ», Л.Б. Малыхина, Н.А. Меньшикова, Ю.Е. Гусева, М.В. Осипова, А.Г. Зайцев / под ред. Л.Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019.

В перечисленных выше материалах представлены и описаны 5 моделей доступности дополнительного образования детей, одной из которых является модель реализации разноуровневых программ дополнительного образования детей. Кроме того в изученных материалах мы нашли описание базового свойства разноуровневой программы, способы достижения свойств разноуровневости.

Базовое свойство разноуровневой программы позволяет ей стать более ориентированной на потребителя, увеличить охват детей образовательным процессом, выстроить перспективу востребованности конкретной образовательной практики.

Достижение свойств разноуровневости программы обеспечивается использованием технологий индивидуальной работы с каждым из участников программы, а использование инструментов дифференциации, индивидуализации образовательного процесса позволяет программе обеспечивать широкий охват детей разных категорий, из разных территорий, в разных режимах: очном, заочном, очно-заочном, дистанционном, ускоренном, замедленном и т.д. Чем богаче спектр таких технологий и инструментов, тем выше степень разноуровневости программы дополнительного образования.

2 этап. Определение структуры программы, учебного плана и содержания

В соответствии с Методическими рекомендациями по разработке разноуровневых программ дополнительного образования детей¹ разноуровневая программа предполагает реализацию права каждого учащегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Для обеспечения реализации данного права в программе физкультурно-спортивной направленности необходимо было при её разработке руководствоваться рядом требований, которые расширяют и усложняют образовательный процесс.

Структура программы должна быть выстроена в соответствии с требованиями «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае», утверждённого региональным оператором федерального проекта «Успех каждого ребёнка» и действующего на всей территории Хабаровского края². Любая дополнительная общеобразовательная должна включать следующие **структурные элементы**: титульный лист, комплекс основных характеристик (пояснительную записку, цель и задачи программы, учебный план, содержание программы, планируемые результаты) и комплекс организационно-педагогических условий (описание образовательных и учебных форматов, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, формы промежуточного контроля и контрольно-измерительные материалы, список источников).

Возрастной состав учащихся объединения, занимающихся пауэрлифтингом, — от 10 до 18 лет; состав групп — разновозрастной. Наличие в одной группе детей не только разного возраста, но и разного уровня подготовки и разных годов обучения, определило выбор дифференцированного подхода как основного, использование групповой и микрогрупповой работы, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения.

Организуя учебно-воспитательный процесс в такой разновозрастной группе, тренер даёт новый материал всем учащимся на одну тему, но задания составляет дифференцированные — по степени углублённости и характеру — для каждого возраста и уровня учащихся.

Цель разноуровневой программы с параллельным освоением учебного материала — общая для всех уровней обучения, но задачи программы

¹ Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

² Приказ КГАОУ ДО РМЦ №383П от 26 сентября 2019 года.

формулируются отдельно для каждого уровня обучения. Например, для стартового уровня необходимы ознакомительные задачи, направленные на *формирование* умений и навыков, для базового уровня — на *развитие* умений и навыков, для продвинутого уровня — на *совершенствование* умений и навыков. Каждый уровень — это некий образовательный модуль, предполагающий использование и реализацию определённых форм организации учебного материала и приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков.

Цель программы	Удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии и здоровом образе жизни средствами пауэрлифтинга		
Задачи программы	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
предметные	<ul style="list-style-type: none"> • приобщать к пауэрлифтингу как к одному из видов спорта, • обучать выполнению основных упражнений пауэрлифтинга, • укреплять здоровье подростков средствами общей физической подготовки, повышать их работоспособность, гармонизировать мышечное развитие растущего организма 	<ul style="list-style-type: none"> • обучать базовым упражнениям в пауэрлифтинге, • развивать выносливость, силовые качества учащихся 	<ul style="list-style-type: none"> • учить контролировать свои физические возможности, правильно выбирать нагрузку во время тренировок, • развивать готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях, • учить ведению судейства на соревнованиях
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки здорового образа жизни, • развивать коммуникативные способности, • учить планированию режима дня и питания спортсмена, личной гигиене 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать умения и навыки здорового образа жизни, • развивать устойчивую мотивацию к занятиям пауэрлифтингом, • учить умению анализировать и оценивать собственную деятельность, ставить достижимые цели 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки безопасного поведения в окружающей среде, • учить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях, • учить планированию, индивидуального образовательного маршрута по

			достижению спортивных результатов
личностные	воспитывать уважительное отношение к сверстникам в группе	<ul style="list-style-type: none"> воспитывать: уважительное отношение к соперникам, целеустремленность, ответственность за собственное здоровье 	воспитывать: <ul style="list-style-type: none"> морально-волевые качества, чувство ответственности за выполнение поставленных перед учащимися текущих и перспективных задач; ответственное отношение к ведению честного поединка, к победе и проигрышу

Таким же образом, по уровням обучения, мы прописали и ожидаемые результаты.

Результаты	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Учащиеся будут:			
Предметные	знать и соблюдать правила поведения в тренажерном зале, правила регулирования силовых нагрузок на тренажерах; знать историю развития пауэрлифтинга; иметь основные навыки гигиены, ЗОЖ; правильно выполнять базовые упражнения на тренажерах при сопровождении тренера; уметь регулировать свои нагрузки с помощью тренера	знать специальную терминологию и историю развития пауэрлифтинга; правильную технику выполнения трех упражнений пауэрлифтинга; уметь повысить силовую подготовку в реально показанном результате в отдельном упражнении; знать и соблюдать правила соревнований; участвовать в соревнованиях краевого уровня, иметь возможность выполнить первый взрослый разряд, КМС; уметь оценить свои и соперника основные физические качества; применять полученные знания, терминологию	уметь принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности; развиты физические качества; технично выполнять три основных упражнения пауэрлифтинга самостоятельно; участвовать в соревнованиях краевого, межрегионального, всероссийского уровня; иметь возможность выполнить контрольные нормативы спортивного звания КМС, МС

		в общении и практической деятельности; вести дневник самоконтроля; технично выполнять три основных упражнения пауэрлифтинга под руководством тренера и самостоятельно	
Учащиеся будут:			
Метапредметные	уметь применять полученные знания и терминологию в общении и практической деятельности; уметь оценить свои и соперника основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация	иметь развитые навыки гигиены, ЗОЖ и командного взаимодействия	основы культуры здоровья и здорового образа жизни, негативные последствия вредных привычек для здоровья; уметь слушать собеседника и вести диалог; уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; уметь применять логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений; конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата
Учащиеся будут:			
Личностные	уважительно относиться к сопернику	контролировать свои эмоции, правильно концентрироваться во	признавать возможность существования

		время соревнований	различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности
--	--	--------------------	--

Кроме того, и при составлении учебного плана программы «Планета Пауэрлифтинг» также надо было учесть свойство разноуровневости. Таким образом, учебный план выстраивался как *единый* план, но разбитый на уровни обучения.

Обращаем внимание, что при разной степени углубления содержания по темам раздела с теоретической подготовкой количество часов для разных уровней обучения является одинаковым. Но в разделах, касающихся напрямую практической подготовки, количество часов — разное. Так, при освоении раздела «Общая физическая подготовка» на стартовом уровне запланировано количество часов самое большое, т.к. основные задачи этого уровня — укреплять здоровье подростков средствами общей физической подготовки, повышать их работоспособность, гармонизировать мышечное развитие растущего организма; на базовом уровне количество часов меньше, но и задачи более узкие — развивать выносливость, силовые качества учащихся; а на продвинутом уровне количество часов по этой теме — самое маленькое, так как перед учащимися ставится специфическая задача: уметь контролировать свои физические возможности, правильно выбирать нагрузку во время тренировок. А в разделе «Специальная физическая подготовка пауэрлифтеров» планирование часов, необходимых для освоения программы, меняется с точностью до наоборот.

	Тема раздела	Стартовый уровень (количество часов)	Базовый уровень (количество часов)	Продвинутый уровень (количество часов)
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование	4	4	4
2	Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека	3	3	3
3	Оборудование и инвентарь для занятий пауэрлифтингом	2	2	2

4	Популяризация пауэрлифтинга среди подростков и молодёжи	4	4	4
5	Основы гигиены, закаливания, питания и режима троеборца	3	3	3
6	Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж	7	7	7
7	Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	115	90	42
8	Специальная физическая подготовка пауэрлифтеров (далее - СФП) Предсоревновательный и соревновательный периоды	114	139	187
9	Итоговый контроль	6	6	6
	Итого	258	258	258

Содержание и материал программы также выстраивался по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

1. *«Стартовый уровень»*. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Для программы «Планета Пауэрлифтинг» в стартовом уровне освоения будет цикл упражнений, направленных на общую физическую подготовку учащегося, формирование физических качеств, таких как увеличение мышечной силы, выносливость, гибкость, укрепление связок и суставов. Например, в образовательном модуле «Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека» используются задания на формирование начальных знаний в области укрепления здоровья, личной гигиены, популяризации пауэрлифтинга среди подростков и молодёжи.

2. *«Базовый уровень»*. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и понимания терминологии, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (базовый уровень) — это учебно-тренировочный процесс, предполагающий освоение учащимися трёх базовых упражнений: «приседания со штангой на спине», «жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье» и «тяга штанги» и достижение учащимися спортивных результатов, присвоение спортивных разрядов и званий.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углублённое изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Образовательный модуль «Специальная физическая подготовка» (продвинутый уровень) предполагает помимо углублённого изучения специализированных приёмов в пауэрлифтинге развитие основных навыков проектирования, конструирования индивидуального образовательного маршрута, навыков самоконтроля и взаимоконтроля обучающимися.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: тестирование, проектирование образовательного маршрута, планирование нагрузок и т.д.

Дифференциация материала по уровням сложности осуществляется также исходя из содержательно-тематической специфики программы. К программе «Планета Пауэрлифтинг» авторы составили содержание уровней сложности программы и соответствующие им количество часов (см. учебный план).

Раздел	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Вводное занятие. Техника безопасности. Входящее тестирование	<u>Теория.</u> Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях	<u>Теория.</u> Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях	<u>Теория.</u> Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в центре и на занятиях
	<u>Практика.</u> Экскурсия по центру: пожарные выходы, рабочие кабинеты, места для личной гигиены (душ, туалеты). Входящее тестирование. Общая физическая подготовка	<u>Практика.</u> Входящее тестирование. СФП	<u>Практика.</u> Входящее тестирование. СФП
Здоровый образ жизни – стиль жизни современного человека	<u>Теория.</u> Влияние правильной дозировки физических нагрузок и упражнений на гармоническое развитие человека. Участие мышц и органов в сложном	<u>Теория.</u> Адаптация организма юного спортсмена в соответствии с повышенной функцией двигательной системы	<u>Теория.</u> Связь силовых упражнений с увеличением прочности суставных поверхностей. Влияние

	<p>процессе жизнедеятельности человека. Функциональные изменения в организме человека на занятиях пауэрлифтингом</p>		<p>использования больших весов при выполнении упражнений на осанку</p>
	<p><u>Практика.</u> Выполнение упражнений ОФП</p>	<p><u>Практика.</u> Выполнение упражнений СФП</p>	<p><u>Практика.</u> Выполнение упражнений СФП</p>
<p>Оборудование и инвентарь для занятий пауэрлифтингом</p>	<p><u>Теория.</u> Оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга. Вспомогательные тренажёры: брусья, гантели, гири. Хранение спортивного инвентаря</p>	<p><u>Теория.</u> Оборудование и инвентарь для пауэрлифтинга. Штанга для пауэрлифтинга. Специальная скамья для жима лёжа. Универсальная стойка для приседаний и жима лёжа. Ремонт и хранение спортивного инвентаря, формы</p>	<p><u>Теория.</u> Специальная экипировка для пауэрлифтинга: бинты для приседаний, напульсники, комбинезон для приседаний, рубашка для жима лёжа, обувь для тяжёлой атлетики, ремень для приседаний. Ремонт и хранение спортивного инвентаря, формы</p>
	<p><u>Практика.</u> Правила и технический осмотр</p>	<p><u>Практика.</u> Правила и технический осмотр, хранение спортивного инвентаря, формы</p>	<p><u>Практика.</u> Приёмы бинтования ног перед выполнением силовых упражнений</p>
<p>Популяризация пауэрлифтинга среди подростков и молодёжи</p>	<p><u>Теория.</u> Развитие пауэрлифтинга в России. Физическая культура – неотъемлемая составляющая общей культуры народа. Ознакомление учащихся с достижениями известных российских пауэрлифтеров</p>	<p><u>Теория.</u> История развития пауэрлифтинга в мире. Достижения известных мировых пауэрлифтеров</p>	<p><u>Теория.</u> История развития пауэрлифтинга в мире. Достижения известных мировых пауэрлифтеров</p>
	<p><u>Практика.</u> Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых и российских соревнованиях</p>	<p><u>Практика.</u> Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых соревнованиях</p>	<p><u>Практика.</u> Демонстрация видео с выступлениями спортсменов на мировых соревнованиях, разбор ошибок при</p>

			выполнении упражнений. Встречи с известными спортсменами города
Основы гигиены, закаливания, питания и режима троеборца	<p><u>Теория.</u> Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания юного троеборца. Питьевой режим юного спортсмена</p>	<p><u>Теория.</u> Понятие об основном обмене веществ. Суточные энергозатраты. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки</p>	<p><u>Теория.</u> Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия</p>
	<p><u>Практика.</u> Составление режима дня и питьевого режима</p>	<p><u>Практика.</u> Подсчёт калорийности пищи. Расчёт режима питания в предсоревновательный и соревновательный периоды</p>	<p><u>Практика.</u> Расчёт режима питания в период тренировки, предсоревновательный и соревновательный периоды</p>
Основы самоконтроля. Оказание первой помощи, спортивный массаж	<p><u>Теория.</u> Показания и противопоказания занятий пауэрлифтингом. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Методика ведения дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Травматические повреждения при занятиях пауэрлифтингом, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах</p>	<p><u>Теория.</u> Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности и самоконтроль. Методика ведения дневника самоконтроля. Страховка и самостраховка. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца</p>	<p><u>Теория.</u> Профилактика перетренированности и самоконтроль. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца</p>

	<p><u>Практика.</u> Ведение дневника самоконтроля: объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах</p>	<p><u>Практика.</u> Ведение дневник самоконтроля. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца</p>	<p><u>Практика.</u> Ведение дневника самоконтроля. Самомассаж: приёмы и техника</p>
<p>Общая физическая подготовка (далее - ОФП)</p>	<p><u>Теория.</u> Виды упражнений общей физической подготовки без предметов</p>	<p><u>Теория.</u> Виды упражнений общей физической подготовки с предметами и без</p>	<p><u>Теория.</u> Виды упражнений общей физической подготовки с предметами и без</p>
	<p><u>Практика.</u> Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения: гиперэкстензия на козле для спины (наклоны). Упражнения на станке для разминки коленных суставов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, жим ногами на станке, отжимание на брусьях, подтягивание (для юношей),</p>	<p><u>Практика.</u> Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Подтягивание на перекладине (3 подхода по 6-8 раз, отдых между подходами 2 мин.); наклоны на козле 1 подход 20 раз; отжимание на брусьях 3 подхода 10 раз; подъем туловища из положения лёжа, на наклонной скамье 3 подхода по 15 раз; подъем гантелей вперед на выпрямленных руках 3 подхода по 10 раз; разведение рук с гантелями по 3 кг в стороны 3 подхода по 10 (20) раз; жим ногами 3 подхода по 10 раз вес 50 кг; блок за голову 4 блинчика/ 10 раз по 3 подхода; блок - сидя узким хватом 6 блинчиков по 10 раз в 3 подхода; трицепсы-блок 5 блинчиков 10 раз 3 подхода; скакалка 1.5</p>	<p><u>Практика.</u> Общеразвивающие упражнения с предметами и без: подтягивание на перекладине; отжимание на брусьях; подъем туловища из положения лёжа, на наклонной скамье; подъем гантелей вперед на выпрямленных руках; разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклон; подъем ног, лежа на наклонной скамье; жим штанги, лёжа на скамье; опускание выпрямленных рук с гантелью назад за голову, лежа на скамье («пуловер»); тяга штанги в наклоне к животу; тяга сверху на высоком блоке за голову; подъем</p>

	отжимание под углом 30 ⁰ от пола (девушки), выпрыгивание с весом на плечах, прыжки в глубину. Упражнения для ног: приседание на груди, шаговые приседания с весом, жим ногами, приседание «ножницы», прыжки со штангой	мин. Или 150 прыжков	туловища, лежа на наклонной скамье; приседание со штангой на спине на полной ступне; подъем на носках, стоя на специальном устройстве
Специальная физическая подготовка пауэрлифтера в (далее - СФП)	Теория. Планирование учебной тренировки. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Количество и очередность упражнений в тренировке. Моральная и психологическая подготовка юного троеборца. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях	Теория. Планирование учебной тренировки. Взаимодействие пауэрлифтера со штангой. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники выполнения упражнений. Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Граничные позы между фазами. Траектория движения штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём,	Теория. Количество и очередность упражнений в тренировке. Практика: Оптимальная траектория движения штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок

		интенсивность, количество подъёмов максимальных весов	
	<u>Практика.</u> Упражнения с гириями и гантелями Правила соревнований по пауэрлифтингу. Внутренние соревнования между юными спортсменами	<u>Практика.</u> 1.Приседания со штангой; 2. Жим лёжа. 3. Становая тяга. Увеличение объёма нагрузок (К.П.Ш.). Подъём интенсивности в тренировках. Жим больших весов. Планирование, организация и проведение соревнований. Моральная и психологическая подготовка юного троеборца. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях. Соревнования среди юношей и juniоров	<u>Практика.</u> Выполнение 3 базовых упражнений: - Приседания со штангой; - Жим лёжа; - Становая тяга. Особенности участия в соревнованиях. Тактика на соревнованиях. Соревнования краевого, межрегионального, всероссийского уровня
Входящее тестирование. Промежуточный и итоговый контроль	<u>Практика.</u> Промежуточный и итоговый контроль: Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки	<u>Практика.</u> Промежуточный и итоговый контроль: Поднятие максимальных весов во всех трёх упражнениях. Контрольные нормативы уровня развития специальной физической подготовки	<u>Практика.</u> Промежуточный и итоговый контроль: Поднятие максимальных весов во всех трёх упражнениях. Контрольные нормативы уровня развития специальной физической подготовки

3 этап. Подбор и составление диагностического материала для различных уровней сложности

Для перехода от одного уровня на другой необходима диагностика уровня усвоения учебного материала учащимися. В программе спортивной направленности для этого, в первую очередь, составляются контрольные нормативы. В нашем случае тренер составил контрольные нормативы как по общей физической подготовке, так и по специальной физической подготовке, предложил ряд контрольно-измерительных и оценочных мероприятий по теоретическим разделам программы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Перевод учащихся на следующий уровень осуществляется при условии выполнения ими следующих *контрольно-переводных нормативов*:

Контрольные упражнения	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Отжимание от брусьев	3-5		4-7		5-8	
Отжимание от пола	-	4-8	-	5-12		6-14
Подтягивание на перекладине	5-8		6-10		7-12	
Подъём туловища		10-20		15-25		20-30
Приседания на одной ноге <i>(мальчики)</i> Приседания: ступни вместе, руки за головой <i>(девочки)</i>	6-14	4-15	10-16	5-20	14-20	6-22
Выполнение спортивных разрядов	юношеские разряды	юношеские разряды	III спортивный разряд	III спортивный разряд	I взрослый разряд, КМС, МС	I взрослый разряд, КМС, МС

Кроме того, мы понимали, что каждый учащийся должен иметь право на доступ к любому из представленных уровней. И право это, как показала наша практика, можно реализовать только через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося, когда определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного учащимся уровня.

При разработке программы мы опирались на шесть **видов диагностик**: психофизического развития; мотивированности; интеллектуального развития; информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы; становления тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности программы); сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной и т. д.). Вид диагностики определяется в зависимости от содержания и тематической направленности программы. Тот или иной из представленных уровней может подвергаться диагностической оценке, которая осуществляется через такие формы и методы, как тестирование и анкетирование, глубинное интервью, комплексы психологической диагностики, логические и проблемные задания, деловые,

имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры, портфолио ученика, эссе, кейс-метод, творческие задания и т. д.

Для проведения диагностических процедур по программе «Планета Пауэрлифтинг» мы выбрали диагностику уровня психофизического развития, уровня мотивированности и уровня становления коммуникативных компетенций.

Уровень психофизического развития определяется через изучение развития психофизических качеств (измерение силы, подъём туловища в сед, поднимание ног в положении лёжа на спине), измерение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание лёгкого мяча на дальность), быстроты (бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3*10 м), выносливости (бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей), ловкости (бег зигзагом, прыжки через скакалку), гибкости (наклон туловища вперед на скамейке (Приложения 1–3)). Кроме того, диагностика психофизического развития проводится также с помощью контроля за ведением Дневника спортсмена.

Диагностика уровня мотивированности является одним из самых значимых параметров при отнесении к тому или иному уровню сложности. Интерес обучающегося к предмету, желание заниматься выбранной деятельностью является одним из факторов успешного обучения. Интерес к определённой виду деятельности, желание чему-то научиться, освоить какие-то новые сферы лежит в основе успешности личности в любом виде деятельности. Обучающийся, не обладающий высоким уровнем развития способностей, но имеющий высокий уровень мотивированности, может достичь более высоких результатов, нежели способный, но слабо мотивированный подросток. И здесь, на первом этапе диагностики, целесообразно провести с поступающим небольшую беседу (интервью) с целью выяснения причин желания поступить в объединение. Вопросы для определения уровня мотивации представлены в Приложении. Вместе с тем, тренер применяет и организационно-деятельностные, имитационно-моделирующие игры, которые помогают понять, особенно при подготовке к соревнованиям, готов ли спортсмен психологически к участию в первенстве как участник или в качестве судьи.

Диагностика уровня становления коммуникативных компетенций осуществляется разными способами, среди которых наблюдение, отзыв или мнение наставника, тестирование.

Опыт показал, что диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы, коррелировать с теми или иными уровнями освоения содержания (Приложение 4).

Особое значение имеет для программы в нашем случае составление совместно с учащимися индивидуального образовательного маршрута, в котором

формулируются учебные цели, определяются механизмы их достижения и т. д. Диагностические же формы позволяют определить степень мотивации учащегося к освоению того или иного уровня и оценить соответствие реальной ситуации развития юного спортсмена через прохождения тех или иных оценочных процедур.

При подборе содержания диагностических процедур желательно использовать несколько методов и форм в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Наш опыт показал: важно проводить диагностику через игры и живую беседу, постановку задач, проектирование образовательного маршрута.

Для достижения объективных результатов желательно привлекать узких специалистов: педагогов-психологов, социальных педагогов, психологов. Так как в нашем учреждении отсутствует психологическая служба, тренер-преподаватель подбирает диагностику самостоятельно, используя доступные психологические тесты.

4 этап. Подбор механизмов и инструментов реализации программы

При реализации разноуровневой программы обязательным условием является дифференциация обучения. Она предполагает как вариативность темпа изучения материала, так и выбор разных видов деятельности, определение характера и степени дозировки сопровождения со стороны педагога или наставников. Но самое главное — это разработка заданий различного уровня трудности и объёма, разумное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных занятий.

На практике это осуществляется путём объединения учащихся в подвижные и гибкие по составу микрогруппы внутри целостного детского коллектива.

Здесь необходимо сказать о *технологии наставничества*, использование которой оказывает неопределимую помощь тренеру. Например, в микрогруппе стартового уровня закрепляется наставник из числа обучающихся базового или продвинутого уровня, который, получая консультации тренера, сопровождает обучение новичков, оказывает им всяческую поддержку.

Основная цель осуществления индивидуализации и дифференциации в обучении заключается не столько в обеспечении необходимого минимума в усвоении знаний, умений и навыков, сколько в обеспечении максимально возможной глубины в овладении материалом, надлежащего развития способностей и качественных прорывов в развитии каждого обучающегося.

Рассмотрим дифференцированные задания по теме «Популяризация пауэрлифтинга среди подростков и молодёжи»:

Образовательные цели	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>«Знание» характеризуется знанием фактического минимума, заложенного в программу</p>	<p>Задания формулируются с помощью глаголов: расскажите, сформулируйте, назовите, опишите, дайте определение и т.д. Пример: задание «Сформулируйте понятие «Пауэрлифтинг»</p>		
<p>«Понимание» способность преобразовать материал из одной формы выражения в другую, например, из словесной формы в форму схемы (таблицы)</p>	<p>Выполнение заданий этого уровня показывает, стала ли полученная извне информация внутренним знанием учащегося. Примерные образцы ключевых вопросов и заданий: как вы понимаете, почему, назовите причину, соедините в смысловые пары, расшифруйте схему, составьте таблицу, кратко сформулируйте и др. Например, задание «Перечислите отличия пауэрлифтинга от бодибилдинга». Задание этого уровня выявляет, насколько осознанно учащийся понимает отличие двух видов спорта</p>		
<p>«Применение» обозначает умение использовать изученный материал в конкретных условиях (стандартных,</p>		<p>Примерные образцы ключевых вопросов и заданий: объясните цель задания, составьте план тренировки, проверьте</p>	

<p>изменённых, новых учебных ситуациях). Сюда входит применение правил, методов, принципов. Успешное выполнение заданий этого уровня означает, что учащийся способен применить зафиксированную и понятую новую информацию в условиях её соседства с ранее изученным материалом</p>		<p>правильность, дайте обоснование, установите закономерность, сделайте выводы и др. Например, задание «Назовите и опишите упражнения для развития силы в пауэрлифтинге, установите закономерность применения различных упражнений в разные периоды истории развития пауэрлифтинга». Обучающимся необходимо посмотреть на учебный материал с разных сторон, сравнить, выявить общие признаки и отличия</p>	
<p>«Анализ и синтез» определяется умением разбить и структурировать материал так, чтобы ясно выступала его структура. Сюда относятся вычленение частей целого, выявление взаимосвязей между ними, осознание принципов организации целого. Уровень обозначает умение разбирать и комбинировать элементы, чтобы получить целое, обладающее новизной</p>		<p>Примерными образцами ключевых вопросов и заданий данного уровня могут быть следующие: сделайте обобщение, дайте характеристику, установите аналогию, составьте таблицу, вычлените структуру, классифицируйте. Например, задание «Вспомните конкретные случаи применения упражнений развития силы в истории пауэрлифтинга»</p>	<p>Примерными образцами ключевых вопросов и заданий данного уровня могут быть следующие: определите позитивные и негативные факторы развития, разработайте план (программу, проект), проведите исследование, разработайте модель, подберите другой вариант и т.д. Например, задание «Составьте план нагрузок с одним из упражнений для развития силы».</p>

		Требование подобрать примеры позволяет активизировать деятельность обучающихся, развить самостоятельность мышления	Обучающемуся необходимо вспомнить правила составления плана нагрузок, конкретные упражнения для развития силы
«Оценка» Данная категория обозначает умение оценивать значение того или иного материала (утверждения, исследовательских данных и так далее) для конкретной цели. Суждения обучающегося должны основываться на чётких критериях, которые могут определяться самим обучающимся, а могут задаваться извне (например, педагогом)			<p>Примерными образцами ключевых вопросов и заданий данного уровня могут быть следующие: Какое значение имеет? Как вы относитесь? Сформулируйте критерии и показатели? Укажите возможности и риски? Проведите экспертизу? Опишите достоинства и недостатки? и т.д.</p> <p>Например, задание «Сформулируйте, что является самым трудным, на ваш взгляд, в выполнении упражнения «жим лежа».</p> <p>Данное задание направлено на формулирование собственного мнения, его аргументацию. Оно развивает речь учащихся, ставит их перед необходимостью оценить теоретический материал и практическое применение</p>

Необходимо отметить, что образовательные цели *знание, понимание и применение* (стартовый уровень в программе) предполагают работу с одним информационным блоком, одним учебным материалом по конкретной теме, а *применение, анализ* (базовый уровень в программе) и *синтез и оценка* (продвинутый уровень) — с несколькими тематическими блоками, различными информационными пространствами.

При разработке разноуровневых заданий мы учитывали следующие, важные на наш взгляд, принципы:

- учёт функциональности использованного учебного материала;
- отбор заданий в соответствии с принципом постепенного усложнения: от рецептивной деятельности учащихся — к продуктивной творческой деятельности (этот принцип обеспечивает развитие мышления обучающихся),
- направленность на коммуникацию тренера и учащегося.

Главная задача тренера-преподавателя при разработке разноуровневых заданий заключается в определении их оптимальной последовательности.

1. Последовательность заданий должна удовлетворять принципу расположения по нарастающей сложности и с расширением объёма информации, требуемой обучающемуся для успешного выполнения задания.

2. Задания должны:

- быть разнообразными с точки зрения деятельности обучающихся;
- учитывать степень подготовленности обучающихся к выполнению того или иного упражнения, а также их творческие возможности;
- повышать культуру мышления, научного познания и научной речи обучающихся.

Кроме того, важным при реализации разноуровневой программы является **составление индивидуального образовательного маршрута** (далее - ИОМ), который тренер-преподаватель разрабатывает совместно с учащимся и который учитывает необходимость включения дополнительных мер, позволяющих контролировать продвижение обучающегося.

Одной из таких мер в нашем случае стало ведение дневника тренировок как составляющей части ИОМ. Именно он позволяет легко отслеживать и анализировать результаты занятий в долгосрочном периоде.

Сам *дневник тренировок* — это средство фиксации результатов выполнения упражнений. В нём фиксируются дата тренировки, входящие в тренировку упражнения, количество повторов и подходов, рабочий вес, время отдыха между подходами (не всегда, а только если это важно), антропометрия (полезно периодически это делать для отслеживания прогресса), приёмы пищи, их состав

(БЖУ) и калорийность (не всегда, но будет полезным при наборе массы и сушке), дополнительные заметки и комментарии.

В дневнике (толстая тетрадь или блокнот) на первой странице заполняются текущие антропометрические данные юного спортсмена. На последующих страницах записывается план проведения тренировок: упражнения, подходы, повторения, рабочий вес и другое, указанное выше. Перед соревновательным периодом важной составляющей программы тренировок является режим питания, поэтому в дневнике прописывается необходимое меню. Каждая страница заполняется заранее планируемыми упражнениями, а в процессе тренировки или сразу после неё проставляется только число выполненных упражнений.

В зависимости от разновидности профилирования нагрузок спортсмена создаются и разные дневники тренировок. Классический дневник тренировок подразумевает запись только своих результатов; его можно вести без посторонней помощи прямо во время занятия.

Совокупность перечисленных выше факторов — диагностика, выполнение разноуровневых заданий, ведение дневника, соблюдение режима питания, наставничество, дополнительные меры сопровождения и поддержки — позволяют определить вектор развития юного спортсмена, сделать процесс освоения разноуровневой программы более эффективным.

Разработка дистанционного модуля

Материал программы должен учитывать особенности здоровья тех учащихся, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом. Поэтому автор программы разработал для обучающихся дистанционный модуль с практическим показом выполнения базовых упражнений, дидактическим и методическим материалом и разместил его в общедоступной информационно-коммуникационной сети «Интернет» <http://rmc-cher.ru/>. Для этого была использована дистанционная система Moodle. В разделе «Программы спортивной направленности» были размещены как сама программа, так и учебно-методические пособия в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (в форматах *.pdf, *.doc, *.docx и проч.), видеозанятия. Учащиеся объединения получают ссылку и могут в любое время войти в раздел, повторить теоретический материал, выполнить практические упражнения.

Заключение

Разноуровневое обучение в системе дополнительного образования основано на изменении содержания, структуры, формы организации обучения отдельных обучающихся и поэтому повышает доступность дополнительного образования, содействует повышению качества их знаний и умений, развитию уровня мышления, формированию способов самостоятельного усвоения и применения знаний, умения оценить значимость полученной учебной информации.

Список использованных источников

1. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Лях В.И. - М.: Терра - Спорт, 2000.
2. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей (Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017 – 608 с.).
3. Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, Верхошанский Ю. В. 1988. — 331 с, ил. — (Наука — спорт).
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года).
9. Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования ««Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 13П от 17 января 2020 года.

10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
12. Спортивная метрология: [учеб. пособие]/Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; [науч. ред. Г. И. Семенова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург :Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 112 с.
13. Учебно-методическое пособие «Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ», Л.Б. Малыхина, Н.А. Меньшикова, Ю.Е. Гусева, М.В. Осипова, А.Г. Зайцев / под ред. Л.Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019.
14. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.98-102.
15. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Физкультура и спорт, 1966.

Формирование силовых способностей

В условиях выполнения физических упражнений усилие может проявляться однократно, многократно в циклических и ациклических движениях, против большого или небольшого сопротивления, с высокой скоростью или медленно, при различном состоянии мышц – расслабленном или напряженном. При этом могут иметь место различные режимы работы мышц: динамический (преодолевающий и уступающий), изометрический (статический) и многочисленные формы смешанного режима. В зависимости от преимущественной роли этих факторов развиваются те или иные формы силовых способностей – собственно силовые или скоростно-силовые. Исходя из общего определения физических способностей, мышечная сила – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечных напряжений.

На уровень проявления силовых способностей оказывают влияние:

- функциональный потенциал центральной и периферической нервной системы;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы и костно-связочного аппарата;
- синхронность включения «быстрых» двигательных единиц;
- общая масса тела, структура, физиологический поперечник, длина мышц;
- концентрация энергетического материала, интенсивность ресинтеза АТФ;
- тип высшей нервной деятельности, особенности характера и поведения.

Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением, предполагающие сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических и психологических свойств.

Определение скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

К скоростно-силовым способностям относят:

- 1) быструю силу;
- 2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. По Ю.В. Верхошанскому взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – это способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Как разновидность скоростно-силовых усилий выделяют еще амортизационную силу – способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью (например, остановку после ускорения).

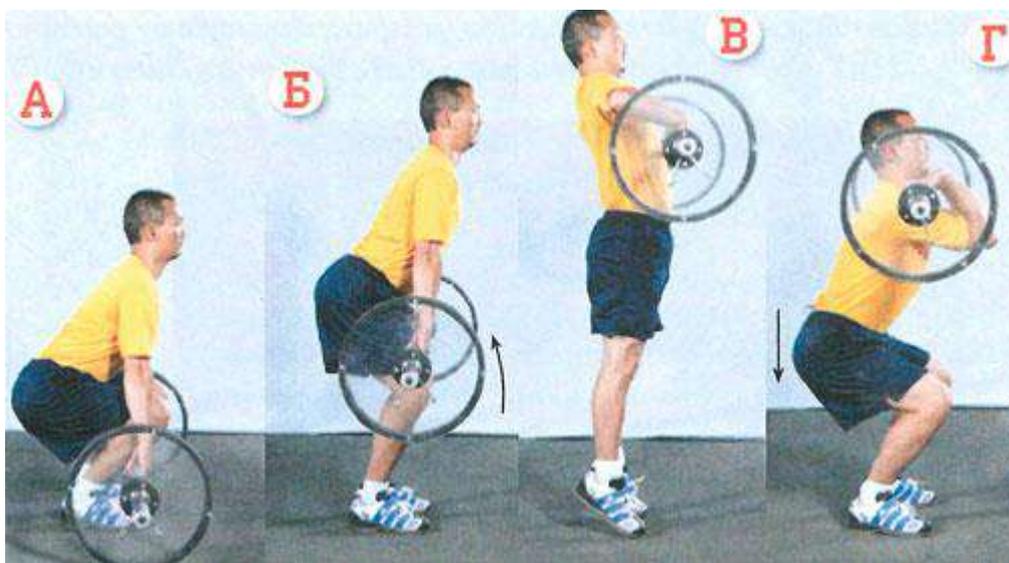
Скоростно-силовые способности – это не просто соединение быстроты и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достижима при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движения в условиях минимального отягощения. Между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых способностей.

Тестирование скоростно-силовых способностей для продвинутого уровня**1. Подрыв штанги на грудь.**

Данный тест направлен на оценку мощности.

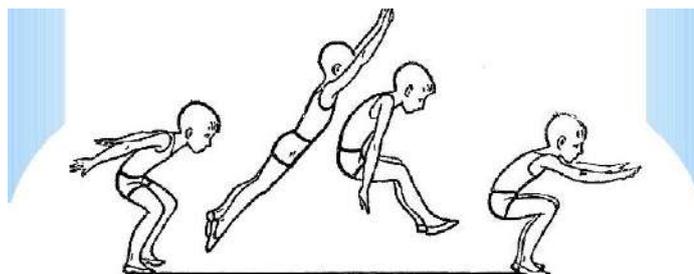
Оборудование: гриф весом 20 кг, два замка, рама для штанги, блины различного веса для выполнения предельных усилий с возможностью варьирования отягощений в диапазоне 2,5 кг.

Выполнение. Испытуемый подходит к расположенной на полу штанге, ноги на ширине плеч. Приседает и берёт штангу прямым хватом чуть шире плеч, лопатки сведены (рисунок 1, а). Разгибая ноги, спортсмен поднимает штангу на бёдра (рисунок 1, б). Затем, совершая мощное движение всем телом вверх, испытуемый подрывает штангу (рисунок 1, в) и, подседая, ловит её на грудь (рисунок 1, г). В завершение упражнения спортсмен выпрямляет ноги, удерживая штангу на груди.

**2. Прыжок в длину с места.**

Оборудование: измерительная лента.

Выполнение. Спортсмен подходит к линии старта, ставит стопы на ширину плеч или чуть шире, поднимает руки вверх, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно и достаточно быстро опускает руки вниз-назад; одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренные суставы находились над носками, производит разгибание в коленных и голеностопных суставах. После отталкивания прыгун распрямляет своё тело. Затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперёд к месту приземления. В момент касания ногами места приземления испытуемый активно выводит руки вперёд, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления — заканчивается фаза полёта. Расстояние прыжка фиксируется по ближней к линии старта части тела в момент приземления. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперёд и выходит с места приземления.



Прыжок в длину с места

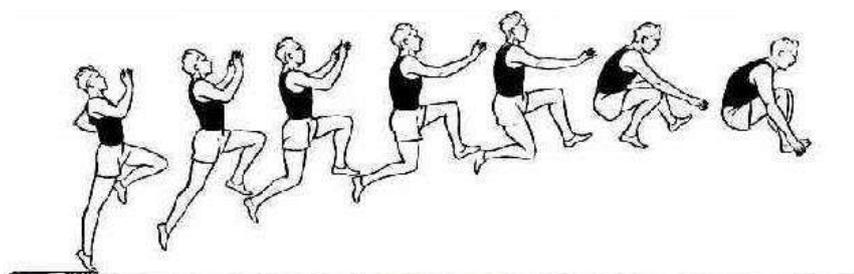
Тестирование для учащихся стартового и базового уровня

Прыжок вверх с места.

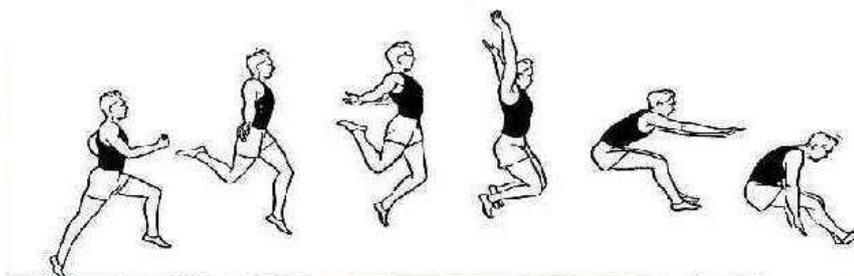
Учащийся подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой учащегося). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу учащегося. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.



Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Учащийся разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

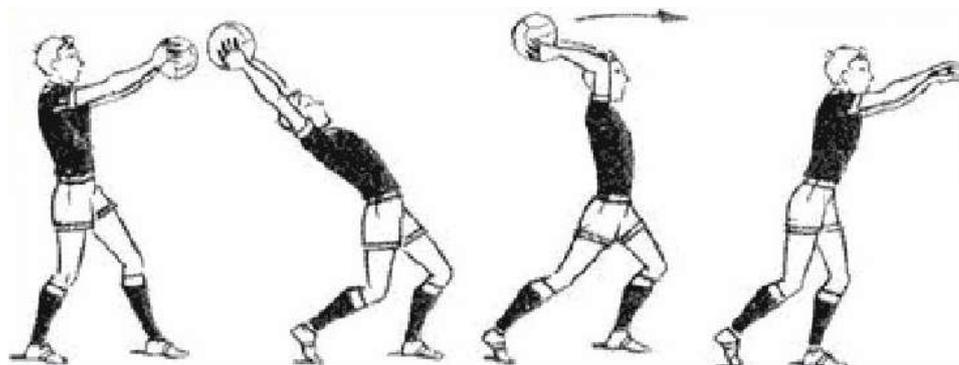


Способ «согнув ноги»



Способ «прогнувшись»

Бросок набивного мяча массой 1 кг в даль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития, координационные способности учащихся). Учащийся встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.



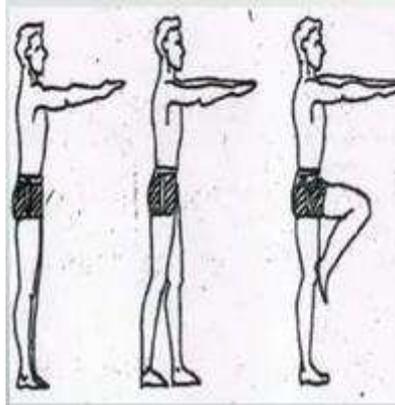
Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Учащийся встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент тренер включает секундомер), трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубы (5 шт.), обегает каждый куб, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

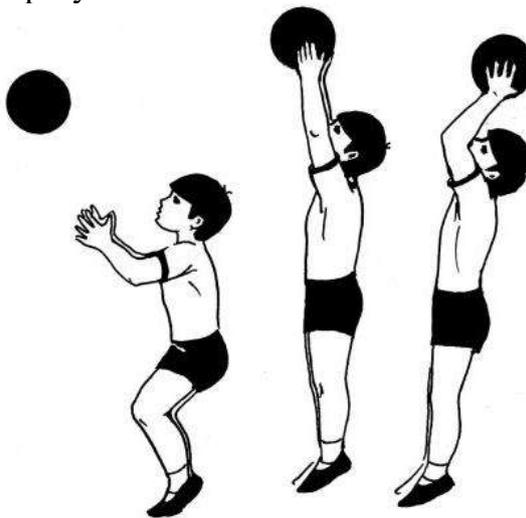
ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности). Учащийся встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.



Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Учащийся принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.



Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Учащийся стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.



Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем учащийся прыгает вперед через скакалку. Тренер считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку. Скакалка выбрана правильно, когда учащийся встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя педагогами. Учащийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся учащийся кончиками пальцев. Если учащийся не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.



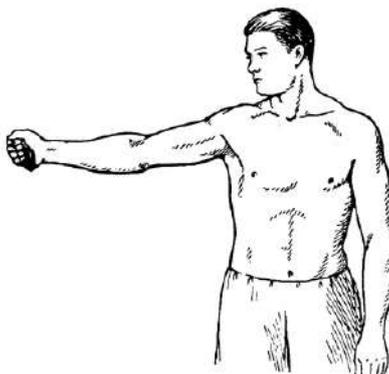
Тесты для определения выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

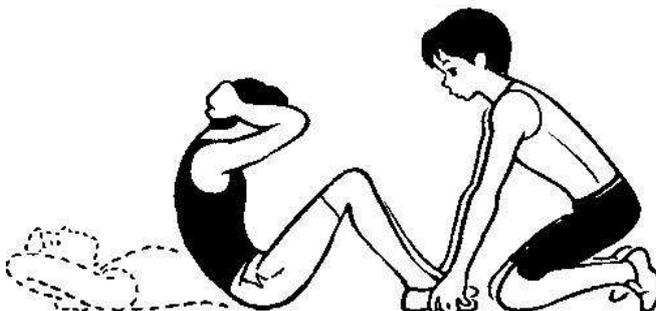
Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности учащихся. Необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг учреждения. Учащиеся подходят к линии старта. Тренер дает команду «на старт» и включает секундомер. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если учащийся пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал учащийся.

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить учащегося с прибором и как им пользоваться. Во время тестирования учащийся принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Тренер дает указание взять в руку динамометр, при этом рука учащегося опущена и немного отведена в сторону, затем сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.



Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Учащийся лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди, по команде «начали» поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если учащийся при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.



Вопросы для определения уровня мотивации поступающего в объединение

- Почему ты решил поступить с эту секцию (кружок)?
- Что именно тебя привлекает в этой секции (кружке)?
- Ты сам выбрал эту секцию (кружок) или тебе посоветовали здесь заниматься родители (друзья, одноклассники)?
- Что ты хочешь узнать, чему научиться в секции (кружке)?
- Как ты думаешь, то, чему ты здесь научишься, пригодится тебе в будущем? Если да, то как?
- Чем еще ты увлекаешься? В какие секции (кружки) ходишь?
- Кем ты хочешь стать?

Диагностика мотивации достижений (А. Мехрабиан)

Шкалы: стремление к успеху, избегание неудачи.

Назначение теста

Мотивация достижения, по мнению Г.Меррея, выражается в потребности преодолеть препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение. Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности – стремления к успеху и избегания неудачи. Выясняется, какой из двух мотивов у человека доминирует. Тест имеет две формы – мужскую (а) и женскую (б).

Инструкция к тесту

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен;**
- +2 – согласен;**
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;**
- 0 – нейтрален;**
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;**
- 2 – не согласен;**
- 3 – полностью не согласен.**

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая

соответствует степени вашего согласия. Дайте тот ответ, который первым придет вам в голову. Не тратьте время на обдумывание.

Тест – форма А (для мальчиков)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50%-м риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 500 рублей и может остаться на таком уровне неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 300 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 2000 рублей.
16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руках.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело быстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест –форма Б (для девочек)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.

14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка и интерпретация результатов теста

Вначале подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемых на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») также приписываются баллы:

Ответы -3 -2 -1 0 1 2 3

Баллы 7 6 5 4 3 2 1

Ключ к тесту

Ключ к форме А: +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, -30, +31, -32.

Ключ к форме Б: +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, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудач.

Опыт разработки разноуровневой программы «Планета Пауэрлифтинг»
Методические рекомендации

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Инстаграм: @dop.obrazovanie27
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 08.06.2020 г.
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественно-эстетическая



естественнонаучная



техническая



социально-педагогическая

