

Отдел образования Краснинского муниципального района Липецкой области

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа" с. Красное
Краснинского района Липецкой области

Рассмотрена и принята

От «25» августа 2025 г.
Протокол № 8

Утверждаю:



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

Срок реализации: сентябрь 2025 год – август 2026 год

Тренер_преподаватель:
Черных Никита Алексеевич
с.Красное 2025г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	5
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	5
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	5
1.3.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе	5
2.	Учебный план	6
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	6
2.2.	Учебно-тематический план	6
2.3.	Годовой учебный план – схема годичного цикла подготовки	6
3.	Методическая часть	7
3.1	Теоретическая подготовка	7
3.2.	Практическая подготовка	7
3.2.1.	Общая физическая подготовка	7
3.2.2.	Специальная подготовка	8
3.2.3.	Восстановительные мероприятия	11
	Список литературы	12
4.	Рабочая программа воспитания	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культивизмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Современное состояние

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность
Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры

и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

-Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

-Устава МБОУ ДО ДЮСШ

Данная программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 до 35 лет).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредствам занятий пауэрлифтингом.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МБОУ ДО ДЮСШ путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, ОФП и СФП, восстановительный мероприятия.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	13	7-10

1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2
Общая физическая подготовка (%)	41,1 – 52,9
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 – 51,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6

1.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

№ п/п	Нормативы
1	Отжимание (количество раз)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Бег 30 м (сек)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	9
Общее количество часов в год:	468

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория	16
ОФП	121
СФП	122
Контрольные испытания	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	276

2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп:

Содержание занятий	месяцы												Итого месяцы + 6 недель	Всего часов			
	учебные часы на 46 недель																
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.					
теория	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		16		16			
ОФП	10	12	12	12	12	11	12	12	10	12	12	127	18	145			
СФП	10	11	12	11	12	10	11	11	10	12	12	122	18	140			
Контрольные испытания	4								4			8		8			

Инструкторская и судейская практика														
Восстановительные мероприятия	1		1				1			3		3		
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	26	26	26	26	25	22	25	26	25	25	24	276	36	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники пауэрлифтинга и методики обучения пауэрлифтеров.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех групп:

- 1) строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
 - упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения для шеи и туловища
 - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
 - Упражнения со скакалкой
 - С гимнастической палкой

- С набивным мячом

4) Упражнения из акробатики

- кувырки
- стойки
- перевороты
- прыжки на мине батуте

3.2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа, и тяге – подъем штанги осуществляется за счет силы.

В отличие от тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих молодых атлетов мало, чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. По мере повышения спортивного мастерства и полного перехода юных атлетов к занятиям этим видом спорта необходимо будет

осваивать специфическую технику выполнения подъема штанги, особенно в приседании и тяге, которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в классической тяжелой атлетике.

Соревновательные упражнения в силовом троеборье включают в себя приседание, жим и тяга.

Специально-вспомогательные упражнения для жима лежа в силовом троеборье:

1. жим сидя;
2. жим из-за головы сидя;
3. жим из-за головы стоя;
4. жим лежа на наклонной скамье;
5. жим стоя (со стоек) от уровня глаз;
6. швунг жимовой;
7. жим со стоек;
8. жим на скамье под отрицательным углом;
9. жим лежа узким хватом;
10. жим лежа средним хватом;
11. жим лежа широким хватом.

Для приседания в силовом троеборье:

1. приседание со штангой на плечах стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);
2. приседание со штангой на груди в «разножке»;
3. приседание со штангой на груди в «ножницы»;
4. жим штанги ногами;
5. приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);
6. стоя ноги врозь со штангой на плечах, попаременное приседание на одной ноге.

Для тяги в силовом троеборье:

1. тяга с моста различным хватом;
2. тяга с моста с различной скоростью;
3. тяга, стоя на возвышении;
4. тяга до колен;

5. тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
6. тяга пирамиды;
7. тяга становая (с прямыми ногами);
8. наклоны со штангой на плечах;
9. наклоны на козле.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже уровня передних пучков дельтовидной мышцы. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.
2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.
3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях и положить штангу на стойки.

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.
2. Атлет лежит на скамье, на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атleta всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью пола.
3. После со стоек атлет снятия штанги опускает ее на грудь. Это положение сохраняется до полного выполнения упражнения. Выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Тяга

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз.

Фазы:

- подготовительные действия включают в себя подход к штанге, постановку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку. Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают стопы на помосте на ширине плеч и используют узкий, так называемый «толчковый» хват, т.е. выполняют обычную тягу, которая делается перед подрывом штанги при взятии на грудь. Другая часть спортсменов ставят стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук, и используют средний хват. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы- ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх. Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:
- гриф штанги должен быть расположен на середине стопы;

- спина должна быть прямая в течении всего выполнения подъема штанги;
- траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу (это требует определенного напряжения со стороны брюшного пояса, усилие подобно тому, которое используется штангистами при прохождении грифа за уровень колен или троеборцами во время приседания);
- следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад;
- нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать
- не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
- первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

3.2.3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) психологические; б) педагогические; в) гигиенические; г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

1. нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги (некоторые атлеты делают это, чтобы подчеркнуть для судей, что они завершили движение). Однако, это делать
2. не рекомендуется потому, что это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду «подталкивания» грифа;
3. первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина;

3.2.3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий и тренировки с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в нашей спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт- сервис, 2005г. 544с.
7. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998, 112
8. А.В. Коршунова «Пауэрлифтингъ Хабаровск, 1998 г
- 9.Опухтин Р.М. Все о пауэрлифтинге. Р/Д: Феникс; 2004, 56 с.

Приложение 1
Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

1. Цель и задачи воспитания

Цель: формирование нравственных и морально-волевых качеств, а также социально-активной и творческой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

1. развивать такие морально-нравственные качества обучающихся как честность, доброту, совесть, ответственность;
2. развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
3. воспитывать стремление к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
4. формировать нравственное отношение к человеку, труду и природе.

2. Виды, формы, содержание деятельности.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

1. На групповом уровне:

- общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей, в ходе которого родители получают рекомендации педагога объединения и обмениваются собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- информационное оповещение родителей через сайт учреждения, сообщества в социальной сети: размещается информация, предусматривающая ознакомление родителей с деятельностью МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное
- участие родителей в мероприятиях учреждения и спортивно-массовых мероприятиях района

2. На индивидуальном уровне:

- обращение к специалистам по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;

- участие родителей в педагогических советах учреждения, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного обучающегося;
- помочь со стороны родителей в подготовке и проведении общих воспитательных мероприятий;

Модуль «Самоуправление»

Поддержка детского самоуправления в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное помогает педагогу воспитывать в обучающихся инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а обучающимся – предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации. Детское самоуправление в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное осуществляется следующим образом:

1. На уровне объединения – через деятельность выборных по инициативе и предложениям обучающихся объединения старост, активистов, представляющих интересы объединения в общих делах группы данной секции.
2. На индивидуальном уровне – через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение общих дел секции, через реализацию функций обучающимися, отвечающими за различные направления работы в секции.

Модуль «Наши ключевые дела»

Традиционные общие мероприятия детского о проводятся совместно педагогом и обучающимися, что объединяет их вместе в единый коллектив.

Формы работы:

- познавательно-развивающая деятельность (профилактические беседы, игры, конференции);
- праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта, День Победы, День России и др.

Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»

Экскурсии и походы помогают обучающимся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у детей самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.

Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- пешие познавательные походы в пределах района.
- традиционный летний велопоход.

3. Формы и методы оценки результатов воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ оценки воспитания, социализации и саморазвитие обучающихся, является динамика личностного развития обучающегося МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное. Педагог дополнительного образования информацию о результатах воспитания обучающихся получает через наблюдение и диагностику.

Положительная динамика уровня воспитанности и образовательных результатов обучающихся анализируется по результатам участия в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, проектах, а также на основе анализа посещения занятий, отсутствие случаев преступлений среди несовершеннолетних, низкий процент травматизма.

Внимание педагога уделяется следующим вопросам:

- какие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за учебный год;
- какие проблемы решить не удалось и почему;
- какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

Календарный план воспитательной работы

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения	Уровень
Работа с родителями	1.Собрание посвященное началу учебно-тренировочного года 2.Участие родителей с детьми в спортивно массовых мероприятиях для семей: -«Мама, папа, я – спортивная семья») -Спортивная семейная эстафета 3.Мероприятие посвященное окончанию учебно-тренировочного гоада	Собрание Спортивно-массовые мероприятия Торжественная линейка	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения Районное мероприятие Внутри детского объединения
Самоуправление	«Выбор актива на предстоящий учебно-тренировочный год»	Круглый стол	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения

Наши ключевые дела	«День защитника Отечества» «День Победы» «День России»	Участие в конкурсах Митинг Участие в велопробеге	МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красного	Внутри детского объединения Районное мероприятие
Экскурсии, экспедиции, походы	Пеший поход Велопоход	Экскурсия Экскурсия	Краснинский район Краснинский район	Внутри детского объединения