

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 03.08.2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ №036-од от 03.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Фролов Андрей Иванович,
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2026

Оглавление:

Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Новизна программы	6
1.4. Педагогическая целесообразность	6
1.5. Цель и задачи программы	7
1.6. Возраст учащихся	7
1.7. Сроки реализации	8
1.8. Формы организации деятельности	8
1.9. Форма обучения	8
1.10. Режим занятий	8
1.11. Ожидаемые результаты	9
1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов	12
1.13. Форма подведения итогов	12
2. Учебный план	14
3. Учебно-тематический план	14
4. Содержание программы	27
4.1. Модуль «Базовый подготовительный»	27
4.2. Модуль «Базовый основной»	29
4.3. Модуль «Базовый поддерживающий»	29
5. Ресурсное обеспечение программы	30
5.1. Информационное обеспечение	30
5.2. Требования к материально-технической базе	30
5.3. Кадровое обеспечение	31
5.4. Педагогические технологии	31
6. Список литературы	34
Приложения	36
Календарный учебный график	

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» включает в себя 3 модуля. Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

1.2. Актуальность программы.

В с. Савруха Похвистневского района Самарской области на протяжении нескольких десятилетий сложились устойчивые спортивные традиции. **Актуальность программы** в том, что она нацелена на решение задач, определенных в **Стратегии развития воспитания** в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В соответствии со **Стратегией социально-экономического развития** Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально техническая база, что обеспечивает занятость обучающихся заниматься пауэрлифтингом.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий пауэрлифтингом. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью.

Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

Социальная значимость неоспорима, Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Пауэрлифтинг в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей. потому как за время своего развития и существования они стали способом духовного и физического самосовершенствования человека.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства

просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.3. Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительная особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.4. Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Пауэрлифтинг» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений.

Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Методы обучения: словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, дистанционные, игровые и соревновательные.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка

двигательной активности через занятия Пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам Пауэрлифтинга;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Пауэрлифтинг);
- обучить учащихся техническим приёмам Пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия

интересам коллектива в достижении общей цели.

1.6. Возраст учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана для обучающихся 12-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

Подростковый период характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В организме возникают резкие перемены в связи с деятельностью желез внутренней секреции, в частности, половых желез. Интенсифицируется обмен веществ.

Развитие личности в первую очередь рассматривается как социальное развитие. Социальное развитие ведет за собой психическое развитие человека. Личность развивается посредством включения ее в систему общественных отношений.

Подростковый возраст рассматривается как граница между детством и взрослостью, которая связана с участием человека в общественной жизни и деятельности. В среднем подростковом возрасте (от 11 до 15 лет) в качестве ведущей деятельности выступает общение в системе общественных отношений и общественно полезной деятельности. В старшем подростковом возрасте (период ранней юности) (15-17 лет) в качестве ведущей деятельности выступает учебно-профессиональная деятельность, благодаря которой у подростков формируются познавательные предпочтения, жизненные планы и формируются нравственные идеалы.

Особенное положение данного возраста отражается также в его названиях – это возраст «критический», «переломный», а также «трудный». В данном возрасте фиксируется значимость происходящих в данном периоде процессов развития, которые теснейшим образом связаны с двумя жизненными этапами детством и отрочеством. Переход от детства к взрослости может рассматриваться как основное содержание и специфические отличия всех сторон развития в данном возрастном периоде – нравственном, умственном, социальном, а также физическом. В рамках данных направлений осуществляется формирование качественно новых образований личности – формируются элементы взрослости как результаты перестройки отношения со сверстниками, взрослыми, а также способам социального взаимодействия.

1.7. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

Особенности воспитательной работы

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер спортивной подготовки воспитывается

дисциплинированность: строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний.

С самого начала спортивных занятий воспитывается *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение обучающегося* - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организывает походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются

эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

1.9. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.10. Режим занятий

3,5 часа в неделю по два занятия: 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН СП 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий, следующие: спортивная площадка, спортивный зал. Программа составлена из отдельных самостоятельных модулей двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

1.11. Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль,

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в тренажерном зале и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пауэрлифтинг», направленная на удовлетворение потребностей в совершенствовании своего тела, движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивных соревнованиях и сдаче контрольных нормативов на знаки отличия «золото» и «серебро» ВФСК «ГТО».
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивных соревнованиях и сдаче контрольных нормативов на знак «бронза» ВФСК «ГТО».

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают недостаточное знание теоретического материала, в спортивных соревнованиях не принимают участие, контрольные нормативы не сдают, или сдают без присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».
--	---

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

- **текущий контроль** проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение. Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы;
- **промежуточный контроль** (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри спортивного клуба «Сириус»;
- **итоговый контроль** (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях спортивного клуба «Сириус».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;
- портфолио обучающегося, собирается по желанию.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

1.13. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и теоретической подготовке (сдача зачета на знание предметных областей программы).

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: «Открытое первенство м.р. Похвистневский по пауэрлифтингу». Это спортивное соревнование проводится ежегодно по завершению обучения среди всех обучающихся. На мероприятии присутствуют родственники и друзья воспитанников, администрация образовательного учреждения, почетные гости. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют по упрощенным правилам в показательных выступлениях.

2. Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной (Специальная физическая подготовка по набору мышечной массы.)	5	51	56
3	Базовый поддерживающий. (Специальная физическая подготовка на выносливость.)	5	25	30
	Итого	15	111	126

3. Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Модуль «Базовый подготовительный»	40	5	35	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	-	
1.2	Приседание	11	-	11	
1.3	Жим лежа	12	-	12	
1.4	Тяга	12	-	12	
2.	Модуль «Базовый основной»	56	5	51	

	Теоретическая подготовка	5	5	-	
	Приседание	17	-	17	
	Жим лежа	17	-	17	
	Тяга	17	-	17	
3.	Модуль «Базовый поддерживающий»	30	5	25	
3.1	Теоретическая подготовка	5	5	-	
3.2	Приседание	8	-	8	
3.3	Жим лежа	8	-	8	
	Тяга	8	-	9	
	Итого	126	15	111	

Модуль «Базовый подготовительный»

Цель: создание условий для формирования интереса у учащихся к занятиям пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам Пауэрлифтинга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

должны уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1	История развития Пауэрлифтинга. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения на растяжку ног.		1	1	Беседа, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения с гантелями для мышц груди.		1	1	Беседа, наблюдение
4	Сведения о строении и функциях организма ОФП	0,5	1	1	Беседа, наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения для мышц спины.		1	1	Беседа, наблюдение
6	ОФП Подвижные игры. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения для ног.		1	1	Беседа, наблюдение
7	Сведения о строении и функциях организма. ОФП.	0,5	1	1,5	Беседа,
	Общеразвивающие упражнения.				наблюдение
8	ОФП. Упражнения для мышц груди со штангой. (жим лежа) 4-5 подходов по 8-9 раз Разводка гантелей лежа на скамье 3 подхода по 12-14 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение
9	ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения на турнике. Тяга блока за голову, Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение
10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника выполнения упражнений на мышцы рук. Упражнения на бицепс с гантелями 4-5 подходов по 8-9 раз.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
11	Техника выполнения упражнений на мышцы ног. Приседание со штангой 4 -5 подходов по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
12	Техника выполнения упражнения на икры ног. Выполнение вспомогательных упражнений. Упражнения для мышц пресса.		1	1	Беседа, наблюдение

13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правильное и здоровое питание. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
14	ОФП ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.		1	1	Беседа, наблюдение
15	ОФП. ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.		1	1	Беседа, наблюдение
	Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.				
16	ОФП. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение
17	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц груди.		1	1	Беседа, наблюдение
18	ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.		1	1	Беседа, наблюдение
19	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц спины.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение

20	ОФП Специально вспомогательные упражнения для мышц рук		1	1	Беседа, наблюдение
21	ОФП. Жим лежа штанги 4-5подходов. Специально вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение
22	ОФП. Приседания со штангой. 4-5 подходов по 8-10раз. Специально вспомогательные упражнения.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
23	ОФП. Становая тяга. 4-5 подходов по 7-8раз. Специально вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение
24	Сдача контрольных нормативов по ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
25	Упражнения для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.		1	1	Беседа, наблюдение
26	Упражнения на трапецевидную мышцу - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах				Беседа,
	с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и кверху груди. Подвижные игры		1	1	наблюдение
27	Упражнения на дельтовидную мышцу – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;	0,5	1	1	Беседа, наблюдение
28	Упражнения на двуглавую мышцу плеча - Изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;		1	1	Беседа, наблюдение
29	Упражнения на трехглавую мышцу плеча – французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.		1	1	Беседа, наблюдение
30	Упражнения на мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания – разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
31	Упражнения на переднюю зубчатую мышцу - полувер со штангой Специальные вспомогательные упражнения		1	1	Беседа, наблюдение

32	Упражнения на большую грудную мышцу – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук,		1	1	Беседа, наблюдение
33	Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
34	Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа. Упражнения для мышц ног.		1	1	Беседа, наблюдение
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	35	40	

Тема 1.1 Теоретическая подготовка

Теория: История развития Пауэрлифтинга. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правильное и здоровое питание.

Тема 1.2 Приседание

Практика: Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.

Приседание со штангой 4 -5 подходов по 7-8 раз. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Тема 1.3 Жим лежа

Практика: Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища. Упражнения на большую грудную мышцу – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук. Упражнения на дельтовидную мышцу жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх. Жим лежа штанги 4-5 подходов. Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Тема 1.4 Тяга

Практика: Тяга блока за голову. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический).

Модуль «Базовый основной»

Цель: формирование основ техники, изучение базовых элементов в Пауэрлифтинге.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучить учащихся техники выполнения базовых элементов.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями вовремя тренировочного цикла.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- правила соревнований, технику безопасности во занятиях;

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	ОФП.				Беседа,
1	Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в пауэрлифтинге.	0,5	1	1,5	наблюдение, процесс освоения

2	ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Упражнения приседание 4-6 подходов по 8-10 раз.,		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
3	ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. 5-6 подходов по 8-11 раз		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
4	ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. 5-6 подходов по 8-9 раз.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
5	Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	наблюдение, процесс освоения
6	Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.		1	1	наблюдение, процесс освоения
7	Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	Четырёхглавая мышца бедра - степшаг на скамью,				Беседа, наблюдение,
8	приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.		1	1	процесс освоения

9	Мышцы задней поверхности бедра - в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением. Выполнить 4 подхода по 10 раз		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
10	Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11	Контрольные соревнования		1	1	соревнования
12	Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
13	Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным, весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком.				

14	Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
15	ОФП Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
16	ОФП упражнения на развитие мышц ног и гибкости.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
17	ОФП Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища	0,5	1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18	ОФП Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
19	ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях с блинами.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения на мышцы груди		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

21	ОФП Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Упражнения для мышцспины.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	ОФП Упражнения с гантелями для плечевого пояса		1	1	Беседа, процесс освоения
23	ОФП Сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	ОФП Жим гантелей – из положения сидя на скамейке.		1	1	наблюдение, процесс освоения
25	ОФП Жим гантелей - из положениястоя. Вспомогательные упражненияна руки.		1	1	наблюдение, процесс освоения
26	ОФП. Присед –широкая стойка ног.Жим ногами.		1	1	наблюдение, процесс освоения
27	ОФП Выпрыгивания из полу приседа Упражнения для мышцспины.		1	1	наблюдение, процесс освоения
28	ОФП. Упражнения для рук на турнике		1	1	наблюдение, процесс освоения
29	ОФП ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног.	05	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	Ширина хвата. 5-6 подходов по 8-11раз.				

30	ОФП ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. 5-6 подходов по 8-9 раз		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
31	ОФП Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз. Вспомогательные упражнения.		1	1	наблюдение, процесс освоения
32	ОФП Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.		1	1	наблюдение, процесс освоения
33	ОФП Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом,	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
34	ОФП. Жим штанги. Вспомогательные упражнения		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
35	ОФП Упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
36	Контрольные соревнования		1	1	соревнования
37	ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса		1	1	наблюдение, процесс освоения
38	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	наблюдение, процесс освоения
	ОФП.				Беседа,
39	Гигиенические требования к занимающимся. Упражнение со штангой.		1	1	наблюдение, процесс освоения

40	ОФП. Упражнения для мышц груди.		1	1	наблюдение, процесс освоения
41	ОФП. Упражнения для мышц спины		1	1	наблюдение, процесс освоения
42	ОФП Упражнения для дельтовидных мышц		1	1	наблюдение, процесс освоения
43	ОФП Упражнения для мышцрук (бицепс, трицепс, предплечье)		1	1	наблюдение, процесс освоения
44	ОФП Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)		1	1	наблюдение, процесс освоения
45	ОФП Упражнения для мышц голени Упражнения на тренажере «Жим ногами»		1	1	наблюдение, процесс освоения
46	ОФП. Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения для рук на турнике.		1	1	наблюдение, процесс освоения
47	ОФП Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье. Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.		1	1	наблюдение, процесс освоения
48	ОФП Бицепс со штангой стоя. Бицепс гантелями сидя попеременно. Бицепс на турнике.		1	1	наблюдение, процесс освоения
	ОФП.				Беседа,

49	Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12. Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.		1	1	наблюдение, процесс освоения
50	ОФП Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Жим штанги узким хватом.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
51	Контрольные нормативы		1	1	соревнования
итого		5	51	56	

Тема 1.1 Теоретическая подготовка

Теория: Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в пауэрлифтинге. Общая характеристика спортивной. Влияние физических упражнений на организм спортсмена подготовки. Гигиенические требования к занимающимся.

Тема 1.2 Приседание

Практика: Присед – широкая стойка ног. Жим ногами. Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12. Упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).

Тема 1.3 Жим лежа

Практика: Жим гантелей - из положения стоя. Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища. Упражнения на тренажере «Жим ногами». Бицепс со штангой стоя. Бицепс гантелями сидя попеременно. Бицепс на турнике Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12. Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Жим штанги узким хватом. Действия спортсмена до съема штанги со Стоек. Сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой. Действия спортсмена до съема штанги со стоек.

Тема 1.4 Тяга

Практика: Румынская тяга. 3 подхода по 7-8 раз.

Вспомогательные упражнения Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. 5-6 подходов по 8-9 раз.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники выполнения базовых элементов в Пауэрлифтинге.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам тактики выступления на соревнованиях.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в пауэрлифтинге	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
2	ОФП Жим штанги лежа 6 по 12. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
3	ОФП Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

4	Строение и функции организма ОФП Подтягивания на перекладине 4 x12. Сгибание рук на бицепс	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
5	Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье				
6	ОФП Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом,		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
7	ОФП Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди.	0,5	1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
8	ОФП Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8. Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
9	ОФП Французский жим со штангой стоя 4x 10. Приседания со штангой на спине 6 x 10. Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

10	Строение и функции организма ОФП Приседания со штангой на спине 6 x 10. Жим ногами лежа на специальном станке 4 x 10	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
11	ОФП упражнения на развитие плечевого		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	пояса и мышц туловища Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.				
12	ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения. Жим лежа. Разводка гантелей		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
13	ОФП Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
14	ОФП Упражнения с гантелями для плечевого пояса. Приседание с гантелями.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
15	Личная гигиена спортсмена ОФП Из положения сидя на скамейке – жим гантелей, жим штанги. Вспомогательные упражнения	0,5	1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
16	ОФП Из положения стоя жим гантелей. Армейский жим штанги. Упражнения на турнике.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

17	ОФП Присед –широкая стойка ног. Полуприсед широкая стойка ног. Упражнения на икры ног. Выпрыгивание со штангой.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
18	ОФП Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для пресса. Отжимание от пола с разной постановкой рук.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
	Игра баскетбол.				
19	Личная гигиена спортсмена ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц спины на блоке.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
20	ОФП Упражнения для мышц груди. Французский жим. Вспомогательные упражнения.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
21	ОФП Упражнения для мышц спины Становая тяга. Румынская тяга.		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
22	Личная гигиена спортсмена ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для бицепса и трицепса.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, процесс освоения
23	ОФП. Жим штанги с разной шириной рук. Разводка гантелей. Вспомогательные упражнения		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения
24	ОФП. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье) Упражнение для мышц бедра(передняя и задняя поверхность)		1	1	Беседа, наблюдение, процесс освоения

25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Тема 1.1 Теоретическая подготовка

Теория: Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в пауэрлифтинге. Строение и функции организма. Личная гигиена спортсмена.

Тема 1.2 Приседание

Практика: Приседание с гантелями. Приседания со штангой на спине 6 x 10. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Тема 1.3 Жим лежа

Практика: Французский жим. Французский жим со штангой стоя 4x 10. Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.

Тема 1.4 Тяга

Практика: Становая тяга. Румынская тяга. Упражнения для мышц спины. Упражнения для бицепса и трицепса. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационное обеспечение

видеозаписи показательных выступлений по пауэрлифтингу (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей);

- видеозаписи изучаемых упражнений;
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы;
- дидактические игры, пособия, материалы;
- методическая продукция по разделам программы;
- разработки из опыта работы педагога.

5.2. Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного тренажерами;
- наличие игрового зала;

- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий пауэрлифтингом

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1	Помост тяжелоатлетический	комплект
2	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3	Весы до 200 кг	штук
4	Магнетица	штук
5	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
6	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
7	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
8	Кушетка массажная	штук
9	Маты гимнастические	штук
10	Перекладина гимнастическая	штук
11	Плинты для штангистов	пар
12	Скамейка гимнастическая	штук
13	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
14	Стеллаж для хранения гантелей	штук
15	Стенка гимнастическая	штук
16	Стойки для приседания со штангой	штук
17	Секундомер	штук
18	Специализированные поручни	

5.3. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной

защиты Российской Федерации.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

5.4. Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого

основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в пауэрлифтинге являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных

качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов боевых единоборств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться на помосте.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

6. Список литературы

Для педагога

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Для обучающихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг», объединение «СОГ-3» на 2025-2026 учебный год

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество часов			Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения итогов	Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего				
1			2		2	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	Беседа	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
2			2		2	История развития и возникновения атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.	Беседа	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

3				3	3	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.	Практикум	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
4				4	4	Основы физической подготовки, влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Упражнения на подвижность суставного аппарата и гибкость. Работа с набивными мячами различного веса.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
5				3	3	Основные правила построения тренировки. Упражнения с мет. грифом. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
6				3	3	Самоконтроль при занятиях пауэрлифтингом. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое

						спины.			выполнение упражнений и элементов
7				3	3	ОРУ в парах и собственным весом. Знакомство с тренажером для развития мышц бедра и икроножной. Теория: количество повторений упражнений в подходе к снаряду или тренажеру и количество подходов.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
8				3	3	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на расслабление.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
9				3	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов

10				3	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
11				3	3	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
12				3	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
13				3	3	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы).	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений

						Упражнения с гантелями, штангой.			и элементов
14				4	4	Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
15				3	3	Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
16				3	3	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
17				3	3	Тренировка с чередованием силовых упражнений в сочетании с бегом. Упражнения для развития	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое

						мышц рук (бицепс и трицепс) с использованием гантелей. Знакомство с тренажером для развития силы мышц ног.			выполнение упражнений и элементов
18				3	3	Упражнения в парах с набивными мячами. Эстафеты с набивными мячами. Массаж правил выполнения, способы. Самостоятельное выполнение.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
19				3	3	Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Специальные упражнения с гирями для мышц кисти предплечья.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
20				3	3	Упражнения с мет.грифом стоя, лежа и в наклоне. Упражнения на расслабление. Рывок гири - тренировка в выполнении. Изометрические упражнения.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
21				3	3	Упражнения на координацию движений с отягощением	групповое	Учебное помещение	Наблюдение ,

						(гантели). Упражнения на расслабление. Упражнения с гирей - толчок по полному циклу.			практическое выполнение упражнений и элементов
22				3	3	Упражнения с весом партнера в парах. Упражнения с мет.грифом. Работа на тренажерах для укрепления мышц ног.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
23				3	3	Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). Упражнения с гирей - толчок по полному циклу. Упражнения с мет.грифом стоя, лежа и в наклоне.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
24				3	3	Тренажеры по выбору - самостоятельная работа. Гиря: махи, перехваты, рывок. Толчок гири по полному циклу. Специальные упражнения с гирей.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
25				3	3	Упражнения на увеличение	групповое	Учебное	Наблюдение

						общей массы мышц (дельтовидной, трапециевидной и др.) Упражнения, воздействующие на отдельные части дельтовидной мышцы. Упражнения, акцентирующие влияние нагрузок на необходимый участок дельтовидной мышцы.		помещение	, практическое выполнение упражнений и элементов
26				3	3	Развитие мышц спины. Упражнения на увеличение общей массы мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
27				3	3	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
28				3	3	Круговая тренировка на	групповое	Учебное	Наблюдение,

						тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).		помещение	практическое выполнение упражнений и элементов
29				3	3	Упражнения на увеличение общей массы мышц бедра. Упражнения для корректировки развития мышц бедра. Упражнения для выявления рельефа мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
30				3	3	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
31				3	3	ОРУ самостоятельно. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для верхней части прямой мышцы.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
32				3	3	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для задней части косых мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

33				3	3	Упражнения в парах с набивными мячами. Упражнения на развитие брюшного пресса. Для задней части косых мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
34				3	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и снарядов).	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
35				3	3	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса (развитие дельтовидной мышцы). Упражнения с гантелями, штангой.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
36				3	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы, отдыха, кол-во кругов и	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение

						снарядов).			упражнений и элементов
37				3	3	Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Тренажеры для развития грудных мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
38				3	3	Упражнения для мышц предплечья. Для внутренней (задней) группы мышц.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
39				3	3	Упражнения для мышц предплечья. Для наружной (передней) области предплечья.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое выполнение упражнений и элементов
40				3	3	Упражнения со скакалкой. Развитие косых мышц с использованием грифа от штанги. Упражнения со	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическое

						спортивными гирями 16 кг. Махи, перехваты.			выполнение упражнений и элементов
41				3	3	Упражнения на гимнастической стенке. Статические упражнения их применение в силовой тренировке. Упражнения на расслабление.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическо е выполнение упражнений и элементов
42				3	3	Личные соревнования по силовой подготовке: жим штанги, приседание со штангой, поднятие туловища в положении лежа на спине.	групповое	Учебное помещение	Наблюдение , практическо е выполнение упражнений и элементов

