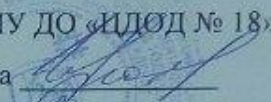


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей № 18»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «01» 06 2020 г.

«Утверждено»
Директор МУ ДО «ИДОД № 18»
И.Ф. Рюхова 
от «01» 06 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Адресат: обучающиеся 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Афанасьев Виктор Николаевич

педагог дополнительного образования

Сыктывкар 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и в целях реализации «Концепции развития дополнительного образования детей» утвержденной Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р разработана дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что одной из наиболее популярных, престижных линий самосовершенствования у учащихся в настоящее время стало увлечение силовыми видами спорта. «Пауэрлифтинг» - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. В процессе овладения совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание, мышление и самостоятельность. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и свободно пользоваться комплексами упражнениями в достижении поставленной цели.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются в том, что предлагаемая система физических упражнений, ориентирована на решение целого ряда задач, связанных с развитием важных двигательных и силовых, волевых качеств, приобретением полезных спортивных навыков. Важную роль играет и определенная престижность занятий таким видом спорта, как пауэрлифтинг, открывающим горизонты для учащегося: в развитии своих физических и психических способностей, индивидуальности в достижении своего успеха. Пауэрлифтинг дисциплинирует учащихся, помогает улучшить силовые показатели,

сформировать здоровый мышечный корсет, что ведёт к укреплению здоровья и чувства уверенности в себе.

Данная программа *модифицированная* и составлена на основе типовых программ по пауэрлифтингу (Атлетическая гимнастика) для внешкольных учреждений и учреждений дополнительного образования. При разработке образовательной программы учтены учебные пособия Коваленко Т.Г. Швардыгулин А.В. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации; Козлов В.Н Атлетическая гимнастика. Тренировка базовых упражнений пауэрлифтинга, в которых, учтены задачи физического воспитания, уровня физической культуры учащихся. Методическое пособие - Сивкова, М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура содержание технологии, разработки. Методические рекомендации. .

Характеристика программы.

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности содержания – базовая.

По форме содержания и организации образовательного процесса – модульная.

Адресат программы. Данная программа является программой базового уровня, предназначена для учащихся в возрасте 13-18 лет. На обучение по программе принимаются все желающие заниматься пауэрлифтингом, от 13 до 18 лет, согласно правилам приема учащихся МУ ДО «ЦДОД № 18». Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей), либо самого заявителя, через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми) с обязательным наличием справки от врача о медицинском допуске. Выпускники могут продолжить обучение по программе «Пауэрлифтинг», «Атлетическая гимнастика», реализуемой во МУ ДО «ЦДОД № 18» и по аналогичным программам в других учреждениях дополнительного образования города.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность образовательного цикла - 1 год. Общее количество учебных часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 108ч.

Название модуля	№ модуля	Продолжительность модуля в часах	Срок освоения в неделях	Режим занятий	
				Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Базовый уровень пауэрлифтинга	1 модуль	36	9	3	2
Специальные упражнения пауэрлифтинга	2 модуль	72	27	3	2
	Итого:	108			

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.

Продолжительность 1 академического часа – 40 мин. Количество часов на одну учебную группу в 1 год обучения 3 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в году
1	3	2 час и 1 час	2	36	108
	3	1 час	3	36	108
	3	3 часа	1	36	108
	3	1,5 часа	2	36	108

Форма организации образовательного процесса. Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме индивидуальных занятий, спортивных соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья учащихся через занятия пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать первоначальные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- обучить теоретическим знаниям пауэрлифтинга;
- обучить технике выполнения упражнений пауэрлифтинга;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить стремление вести здоровый образ жизни;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- развить коммуникативную культуру учащихся;
- развивать навыки и умения физических упражнений;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- вырабатывать умение и интерес у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов, координацию действий при работе в группе.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Содержание	Название модулей, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Правила поведения в тренажерном зале, ТБ. Режим дня, личная гигиена и питание спортсмена. Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1	Базовый уровень пауэрлифтинга	36	2	34	Тест, контрольный норматив
Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2, 3	Специальные упражнения пауэрлифтинга	72	3	69	Тест, контрольный норматив
Итого:		108	5	103	

Модуль 1. Базовый уровень пауэрлифтинга

Образовательная задача модуля:

Получить теоретические знания и познакомить с базовым уровнем пауэрлифтинга

Учебные задачи модуля:

Научить технике выполнения физических упражнений со штангой, гантелями и со своим весом.

Научить выполнению комплекса специальных физических упражнений №1

Тематические и рабочие группы и форматы:

Групповое учебное занятие;

Просмотр соревнований, обсуждение;

Беседа, диалог.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1. Базовый уровень пауэрлифтинга			36	1,5	34,5

1.1. Введение в образовательную программу	Групповое учебное занятие.	Теория: Физическая культура и спорт, развитие пауэрлифтинга и атлетической гимнастики в России. Правила поведения в тренажерном зале, ТБ. Режим дня, личная гигиена и питание спортсмена. Оборудование, инвентарь. Анатомия, физиология	1,5	1,5	
1.2. -1.24. Развитие основных физических качеств	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1	34,5		34,5

Модуль 2. Специальные упражнения пауэрлифтинга

Образовательная задача модуля:

Приобрести теоретические и практические знания о комплексах специальных физических упражнений № 2, 3, техника исполнения, травмоопасные моменты.

Учебные задачи модуля:

Сформировать навыки выполнения комплексов специальных физических упражнений № 2, 3.

Научить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Тематические и рабочие группы и форматы:

Групповое учебное занятие;

Участие в соревновании;

Беседа, диалог.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. Специальные упражнения пауэрлифтинга			72	4,5	67,5
2.1. -2.9. Специальная физическая подготовка	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1	13,5		13,5
2.10. Методика тренировочных циклов	Групповое учебное занятие.	Теория: Методика тренировочных циклов	1,5	1,5	

2.11. -2.24. Специальная физическая подготовка.	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2	21		21
2.25. Режим, восстановление организма. Гигиена	Групповое учебное занятие.	Теория: Режим, восстановление организма. Гигиена.	1,5	1,5	
2.26. -2.34. Специальная физическая подготовка	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3	13,5		13,5
2.35. Питание спортсмена.	Групповое учебное занятие.	Теория: Питание, самоконтроль	1,5	1,5	
2.36. -2.47. Специальная физическая подготовка	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3	18		18
2.48. Прием контрольных нормативов	Групповое учебное занятие.	Практика: Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3	1,5		1,5

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- самостоятельное применение знаний и умений в области занятий пауэрлифтингом.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования спортивной и трудовой деятельности;

- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки;
- анализировать и оценивать результаты собственной работы по заданным критериям.

Познавательные результаты.

Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках;
- анализировать результат выполненного задания.

Коммуникативные результаты.

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах;
- формулировать собственное мнение и потребности.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание о здоровом образе жизни.

Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки выполнения упражнений (пауэрлифтинг).

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, научатся выполнять упражнения в тренажерном зале при занятиях пауэрлифтингом, смогут составить простейший тренировочный комплекс.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Программа «Пауэрлифтинг» реализуется на базе МУДО «ЦДОД №18».

Занятия проводятся в тренажёрном зале.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Штанга спортивная – 5 шт.
2. Штанга малая – 3 шт.
3. Гантели разборные – 10 шт.
4. Тренажеры – 10 шт.
5. Гимнастические маты – 2 шт.
6. Рулетка – 1 шт.
7. Пояс штангиста – 3 шт.
8. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Учащимся необходимо иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

Информационное обеспечение программы

Учебники по физической культуре.

Методические пособия по пауэрлифтингу.

Методические пособия по атлетической гимнастике, методике занятий и тренировок.

Нормативно-правовые документы (Приложение № 1);

Учебный календарный график (Приложение № 2);

Контрольные задания (Приложение №3)

Специализированные комплексы упражнений (Приложение №4)

2.2. Оценочные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Знания и умения формирование, укрепление	Открытое занятие	Тестирование: 1 вопрос теоретического содержания 2 задание практического	Правильность ответов, выполнение контрольных нормативов.	Высокий, средний и низкий уровень. Высокий – учащийся	Промежуточная

	мышечной массы		содержания		<p>дал правильные ответ на теоретический вопрос. Учащийся выполнили контрольный норматив на высокий уровень. Средний - учащийся дал нечеткие ответ на теоретический вопрос. Учащийся выполнил контрольный норматив на средний уровень. Низкий – учащийся не может дать ответ на теоретический вопрос. Учащийся не смог выполнить контрольный норматив.</p>	
--	----------------	--	------------	--	--	--

2.3. Методическое обеспечение программы

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

Педагогические технологии

- Технология группового обучения.

- **Здоровьесберегающая технология.** Это система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе). Эта технология как сквозная по ходу изучения программы: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование эмоциональной концентрации и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

Система дидактических принципов

- принцип деятельности;
- принцип непрерывности;
- принцип целостности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности;

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Во время обучения по программе учащиеся проходят путь от простого к сложному с учетом опоры на пройденный материал на новом, более сложном уровне.

2.4. Образовательные и учебные форматы

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную.

Применяются различные формы проведения занятий:

- 1) Аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся);
 - индивидуальные занятия (задания даются индивидуально учащемуся, выполняет под наблюдением педагога)
 - поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);
 - беседы;
 - открытые занятия.
- 2) Внеаудиторные:
- посещение соревнований разного уровня;
 - посещение торжественных мероприятий города с участием спортивных коллективов.

Формы занятий для реализации программы

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (иллюстраций) мастер-класс, педагогический показ, выполнение упражнений.
2	Комплексное применение знаний и способов действия (урок закрепления).	Объяснение и самостоятельная работа, выполнение упражнений.
3	Контроль знаний и способов действия	Опросы, сдача нормативов, практическое занятие, мастер-класс, самостоятельная работа, показательные выступления.

3. Перечень информационно-методических материалов и литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2008 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccb1ddafdaddf518/

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

10. Положение о дополнительной общеобразовательной–дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр дополнительного образования детей №18» (Протокол от 01.09.2017), утв. директором МУ ДО «ЦДОД №18» (Протокол от 01.09.2017).

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования детей №18» // дата регистрации _16.06.2014г. _____

Список литературы для педагога

1. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика: «Знание», 1986
2. Синельников Р.А. Атлас анатомии человека
3. Рогозкин В.А. Питание спортсмена: «ФИС», 1989
4. Глядя С.А Старов М.А Батыгин Ю.В Стань сильным Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга.
5. Шапошников Ю.В. Сила. Как стать сильным: «Русская книга», 1992
6. Джо Уайдер. Бодибилдинг: Фундаментальный курс: «Спартекс», 1992
7. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга: «ФиС», 1993
8. Буланов Ю.В. Анаболические средства: Спортивное пособие. – Тверь, 1992
9. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология: «ФиС», 1989
10. Международные правила по пауэрлифтингу.
11. Журнал «Сила и красота»
12. Журнал «Железный Мир»
13. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник М.: ФиС 1988г
14. Сорокин. Ю .К. Атлетическая подготовка допризывника М.: Советский порт 1990г

Список литературы для учащихся:

15. Иванюк А.П. Методическое пособие по атлетизму г.Тольятти 1991г
16. Коваленко Т.Г. Швардыгулин А.В. Атлетическая гимнастика: методические рекомендации. Волгоград: Изд: Волгоградский Г.У.1998г

17. Козлов В.Н Атлетическая гимнастика. Тренировка базовых упражнений пауэрлифтинга. Изд: Самарский Г.У.2002г

18. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Изд. «Светлана» 1998г

19. Кондрашкин Е.Н. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы. Ульяновск УлГТУ 2007г

Электронные ресурсы:

<https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>

<http://powerlifting-gym.ru/powerlifting-about>

<https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/atleticheskaja-gimnastika.html>

<https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/>

<https://www.km.ru/zdorove/encyclopedia/atleticheskaya-gimnastika>

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 21.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

9. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

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

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

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

Учебный календарный график

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Модуль	Описание модуля	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Т	П	К
16.09.20		Базовый уровень пауэрлифтинга	36	Тема 1.1. Введение в образовательную программу	1,5	Физическая культура и спорт, развитие пауэрлифтинга и атлетической гимнастики в России. Правила поведения в тренажерном зале, ТБ. Режим дня, личная гигиена и питание спортсмена. Оборудование, инвентарь. Анатомия, физиология	1,5		
21.09.20				Тема 1.2. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
23.09.20				Тема 1.3. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
28.09.20				Тема 1.4. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
30.09.20				Тема 1.5. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
05.10.20				Тема 1.6. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений		1,5	

				качеств		№ 1			
07.10. 20				Тема 1.7. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
12.10. 20				Тема 1.8. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
14.10. 20				Тема 1.9. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
19.10. 20				Тема 1.10. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
21.10. 20				Тема 1.11. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
26.10. 20				Тема 1.12. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
28.10. 20				Тема 1.13. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
02.11. 20				Тема 1.14. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
04.10. 20				Тема 1.15. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
09.11. 20				Тема 1.16. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
11.11. 20				Тема 1.17. Развитие	1,5	Освоение комплекса		1,5	

				основных физических качеств		специальных физических упражнений № 1			
16.11.20				Тема 1.18. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
18.11.20				Тема 1.19. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
23.11.20				Тема 1.20. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
25.11.20				Тема 1.21. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
30.11.20				Тема 1.22. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
02.12.20				Тема 1.23. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
07.12.20				Тема 1.24. Развитие основных физических качеств	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
09.12.20		Специальные упражнения пауэрлифтинга	72	Тема 2.1. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
14.12.20				Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	
16.12.20				Тема 2.3. Специальная физическая	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5	

				подготовка				
21.12 .20				Тема 2.4. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
23.12 .20				Тема 2.5. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
28.12 .20				Тема 2.6. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
30.12 .20				Тема 2.7. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
11.01 .21				Тема 2.8. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
13.01 .21				Тема 2.9. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 1		1,5
18.01 .21				Тема 2.10. Методика тренировочных циклов	1,5	Методика тренировочных циклов	1,5	
20.01 .21				Тема 2.11. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5
25.01 .21				Тема 2.12. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5
27.01 .21				Тема 2.13. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5
01.02. 21				Тема 2.14. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений		1,5

				физическая подготовка.		№ 2			
03.02.21				Тема 2.15. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
08.02.21				Тема 2.16. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
10.02.21				Тема 2.17. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
15.02.21				Тема 2.18. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
17.02.21				Тема 2.19. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
22.02.21				Тема 2.20. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
24.02.21				Тема 2.21. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
01.03.21				Тема 2.22. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
03.03.21				Тема 2.23. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
10.03.21				Тема 2.24. Специальная физическая подготовка.	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 2		1,5	
15.03.				Тема 2.25.	1,5	Режим, восстановление	1,5		

21				Режим, восстановление организма. Гигиена		организма. Гигиена.			
17.03.21				Тема 2.26. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
22.03.21				Тема 2.27. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
24.03.21				Тема 2.28. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
29.03.21				Тема 2.29. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
31.03.21				Тема 2.30. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
05.04.21				Тема 2.31. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
07.04.21				Тема 2.32. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
12.04.21				Тема 2.33. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
14.04.21				Тема 2.34. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
19.04.21				Тема 2.35. Питание спортсмена.	1,5	Питание, самоконтроль	1,5		

21.04. 21				Тема 2.36. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
26.04. 21				Тема 2.37. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
28.04. 21				Тема 2.38. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
03.05. 21				Тема 2.39. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
05.05. 21				Тема 2.40. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
10.05. 21				Тема 2.41. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
12.05. 21				Тема 2.42. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
17.05. 21				Тема 2.43. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
19.05. 21				Тема 2.44. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
24.05. 21				Тема 2.45. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
26.05. 21				Тема 2.46. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	

				физическая подготовка		№ 3			
31.05.21				Тема 2.47. Специальная физическая подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3		1,5	
02.06.21				Тема 2.48. Прием контрольных нормативов подготовка	1,5	Освоение комплекса специальных физических упражнений № 3			1,5

Приложение № 3

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

**Контрольные задания по теоретической и практической
подготовке**

Теоретическая часть

	Вопросы	Ответы
1	С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?	1.С разминки 2.С выполнения комплекса упражнений 3.С выполнения упражнений на восстановление дыхания
2	Что такое пауэрлифтинг	1 Силовое троеборье 2 Силовое двоеборье 3 Борьба на руках
3	Питательное вещество-белок, является:	1 Строительным материалом 2 Источником энергии
4	Что не входит в комплект штанги?	1. Гриф 2.Замки 3.Штангетки 4.Диски
5	Максимальное усилие при выполнении упражнения происходит:	1.На вдохе 2.На выдохе 3.При задержке дыхания

Практическая часть: Выполнение спортивных нормативов.

Подтягивание:

10 раз – 5б – высокий

8 раз – 4б – средний

6 раз и менее – 3б – низкий,

Прыжок в длину:

210 см – 5б – высокий

200 см – 4б – средний

190 см и менее – 3б – низкий

Максимальная сумма баллов 9-10 – высокий уровень

Максимальная сумма баллов –7-8 – средний уровень.

Максимальная сумма баллов – 6 – низкий уровень.

Методика приема-сдачи нормативных требований

Общезначительная подготовка.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат (определение силы ног и взрывной силы).

Подтягивания на перекладине – выполняется на высокой перекладине, (кисти рук хватом сверху), подтягивание выполняется выше подбородка, максимальное количество правильных повторений идет в зачет (определение силы верхнего плечевого пояса).

Приложение № 4

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

КОМПЛЕКС № 1

Начальная подготовка

НОГИ

1. Жим ногами лежа 3x10
2. Сгибание ног лежа 3x10
3. Подъем на носки (икры) 3x10

ГРУДЬ

1. Жим штанги лежа 3x10
2. Сведения рук на станке 3x10

СПИНА

1. Тяга блока за голову 3x10
2. Тяга гантели одной рукой к поясу. 3x10

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ

1. Разводка гантелей в стороны 3x10

РУКИ

1. Подъем штанги на бицепс 3x10
2. Французский жим лежа 3x10

ПРЕСС

1. Поднимание туловища 3x15
2. Поднимание ног 3x15

КОМПЛЕКС № 2

НОГИ

1. Приседания со штангой 4x10
2. Сгибание ног лежа 4x10
3. Подъем на носки 4x10

ГРУДЬ

1. Жим лежа 4x10
2. Жим гантелей в наклоне 4x10

СПИНА

1. Подтягивание на перекладине 4x10
2. Тяга штанги в наклоне 4x10

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ

1. Жим гантелей сидя 4x10

РУКИ

1. Подъем штанги на бицепс 4x10
2. Французский жим стоя 4x10

ПРЕСС

1. Поднимание туловища 3x15
2. Поднимание ног 3x15

КОМПЛЕКС № 3

Раздельная тренировка (через день) *1 день*

Приседания со штангой 4x8-10

Жим ногами лежа 4x8- 10

Сгибание ног лежа 4x10

Жим штанги сидя (стоя) 4x8 - 10

Разводка в стороны 4x10

Подъем штанги на бицепс 4x8 - 10

Подъем гантели на бицепс в наклоне 4x10

Пресс 4x15 - 20

Упражнения на икроножные мышцы 4x10

КОМПЛЕКС № 3

Раздельная тренировка (через день) 2 день

Жим штанги лежа 4x8 – 10

Жим гантелей в наклоне 4x8 – 10

Разводка гантелей лежа 4x10

Становая тяга 4x8 – 10

Тяга блока за голову (подтягивание на перекладине) 4x8 – 10

Тяга штанги к поясу 4x8 – 10

Французский жим лежа 4x8 – 10

Разгибание рук на блоке 4x10

Пресс 4x15