

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПАТРИОТ»

УТВЕРЖДЕНА

на педагогическом совете

Протокол № 7 от 29.05.2025г.

Директор МБУ ДО ПЦ «Патриот»

_____ А.И. Беликов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
«Пауэрлифтинг»

Уровень программы: продвинутый

(ознакомительный/стартовый, базовый, продвинутый)

Срок реализации программы: 4 года, по 216 часов в год

(общее количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: 13-17 лет

Состав группы: до 15 человек

(количество учащихся)

Форма обучения: очная, заочная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется: социальный сертификат, муниципальное задание

(социальный сертификат, муниципальное задание, внебюджет)

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель: Педагог дополнительного образования

Максимов Никита Андреевич

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Пауэрлифтинг - (силовое троеборье) это вид спорта, способствующий

Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» – продвинутый.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга,

Программа составлена в соответствии с:

- ☐ Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ☐ Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.03.2022. № 678-р;
- ☐ Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ☐ Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- ☐ Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- ☐ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ☐ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- ❑ Приказом Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
- ❑ Приказом Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;
- ❑ Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ПЦ «Патриот» город Елизово.

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, в укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают подростков от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. В пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.

Адресат программы: программа рассчитана для детей 13-17 лет.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению заявлений от родителей, медицинской справки о состоянии здоровья и возможности заниматься в секции, заключения договора и посредством подачи заявки на обучение в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Камчатского края. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

Состав группы – постоянный, может быть донабор в течение первого месяца обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» может быть адаптирована для обучающихся с особыми образовательными потребностями:

- с одарёнными детьми, в соответствии с их образовательными запросами (разработка индивидуального образовательного маршрута);

Для усиления эффективности работы с одаренными детьми и детьми с Набор в объединение свободный по итогам собеседования. Группы могут быть смешанные без гендерного признака.

При прохождении учебного материала по разделам программы предусматривается обязательное проведение инструктажа по содержанию занятий и безопасности труда.

Особенности организации образовательного процесса

Реализация программы в сетевой форме

Данная программа реализуется на базе МБОУ «Елизовская средняя школа № 3».

Информационное обеспечение.

<https://патриот41.ru/> - сайт МБУ ДО ПЦ «Патриот».

<https://dop.sgo41.ru/program/3434-lepka-oznakomitelnyi-uroven> - навигатор дополнительного образования.

Образовательный процесс (занятия) осуществляется в группах детей в возрасте от 13 до 17 лет.

Состав группы постоянный; количество обучающихся в группе – до 15 человек.

Программа предоставляет обучающимся возможность освоения учебного содержания занятий с учетом их уровней общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельной работы.

В основе данной программы лежит система Джо Вейдера, которая включает в себя три основных фактора: тренинг, питание, отдых. Джо Вейдер вывел основной принципиальный тезис, который заложен в любом атлете: «Сделай свое тело, достойным своего духа».

Пауэрлифтинг состоит из трёх упражнений:

1. приседания со штангой на спине;
2. жим штанги лежа;
3. становая тяга штанги.

Формой подведения итога по каждой теме является ПРОХОДКА по следующим упражнениям:

- А. приседание;
- Б. жим штанги лежа;
- В. становая тяга.

Процесс обучения может быть продолжен, если учащиеся достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным планам. Этот

этап является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Характеристика обучающегося, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

В современном мире нагрузка на организм человека очень высока даже в повседневной жизни. Поэтому необходимо развивать различные группы мышц и тренировать их силу. Наиболее благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Удельный вес (физическая величина) мышечной массы в общей массе тела (для 14-15 лет она составляет примерно - 34%, а к 17-18 годам - 46%). Правда, общая масса тела также увеличивается в течение этого времени, поэтому увеличение относительной силы не так выражено, особенно у девочек. Однако при развитии сил важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма. Старший школьный возраст - период развития человека с 13-14 до 17-18 лет. Биологически юношеский возраст - это период полового созревания и физического развития. В связи с этим бывают замечены половые и персональные различия как по структуре, так и по функциям всего организма. В этом возрасте рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также увеличение массы замедляются. Мальчики обгоняют девушек по росту и массе тела. Мальчики в среднем на 10-12 см выше девочек и на 5-8 кг тяжелее. Масса их мышц, что касается массы всего тела на 13% больше, а масса подкожной жировой ткани на 10% меньше, чем у девочек. Тело мальчиков несколько короче, а ноги и руки длиннее, чем у девочек. У старших школьников процесс окостенения большинства части скелета практически заканчивается. Грудная клетка развивается довольно быстро, особенно у юношей. Каркас может выдерживать большие нагрузки. Формирование костного агрегата сопровождается образованием мускул, связок, сухожилий. Все эти изменения определяют высокую работоспособность мальчиков, девочек, юношей и девушек, создают хорошую основу для развития таких физических качеств, как выносливость, сила, скорость и силовые качества. Сердце мальчиков по массе и объему примерно на 10 - 15 % больше, чем девочек; пульс реже 6-8 ударов в минуту, сердечные сокращения сильнее, что приводит к большему выделению крови в сосуды и повышению артериального давления. В 15-17 лет формирование когнитивной сферы у школьников заканчивается. Наибольшие изменения происходят в умственной деятельности. У старших школьников возрастает возможность постигать структуру движений, точно воспроизводить и различать индивидуальные (пространственные, силовые и временные) движения и выполнять двигательные действия в целом. Тем не менее, в этот возрастной период остаются значительные резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делается систематически и направленно. Часто случается, что молодые спортсмены формируют неадекватно высокую самооценку. Это связано с переоценкой их возможностей в условиях быстрого роста результатов, раннего успеха. В результате развивается необоснованный оптимизм, эгоизм, нарциссизм и высокомерие. Серьезное отношение к тренировкам может быть заменено в этом случае легкомыслием, что скажется не только на спортивных успехах, но и на формировании личности в целом. В этой ситуации тренер должен быть более требовательным к спортсмену, помогая ему сформировать правильную объективную

картину себя, своей личности. Возрастной период - 13-14, 17-18 лет считается эмоциональным периодом для развития силовых способностей у юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Режим занятий, периодичность, продолжительность занятий

Количество учебных часов в год – 162 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.
Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Формы обучения:

- очная форма обучения (основная) предполагает проведение занятий в сформированных в начале учебного года группах на базе МБУ ДО ПЦ «Патриот» или иных помещениях, территории, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям проведения занятий технической направленности.
- заочная форма - взаимодействие педагога и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Используется в случаях, когда очная форма обучения не может быть осуществлена: при пандемии, плохих погодных условиях и т.д.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Развитие потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить учащихся с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта.
2. Формировать знания по анатомии, физиологии и гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена).
3. Дать учащимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга).
4. Обучать технике основных упражнений пауэрлифтинга, научить технически правильно их выполнять.
5. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу), выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.
6. Научить правильному дыханию.
7. Формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличивать силу и мышечный объем.

Развивающие:

1. Развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость.
2. Развивать дыхательную систему, укреплять опорно-двигательный и костно-связочный аппараты.
3. Развивать силовые качества и повышать возможности функциональных систем организма.
4. Развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца.
5. Развивать общую физическую подготовленность, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укреплять опорно-двигательный и костно-связочный аппараты.
6. Развивать двигательные качества: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
7. Развивать умение думать, умение общаться, умение взаимодействовать.
8. Развивать точность исполнения действий, координацию, быструю реакцию, глазомер.

Воспитательные:

1. Воспитывать осмысленное отношение к занятиям, как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).
3. Воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения.
4. Подготовка учащихся к службе в Российской Армии.
5. Воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм.
6. Воспитывать самодисциплину.
7. Воспитывать трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, самостоятельность, ответственность, толерантность, чувство самоконтроля.
9. Профессиональное самоопределение подростков.
10. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).
11. Профилактика асоциального поведения.

Учебный план 1 года обучения. I ступень.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	2	2	0	Наблюдение, опрос
2.	Разминка. Тип телосложения. Питание в тренировочный период. Термин: пауэрлифтинг.	6	3	3	Наблюдение, опрос
3.	Ознакомление с вводной программой для начинающих (комплексы № 1,2, 3) термины пауэрлифтинга.	6	2	4	Наблюдение, опрос
4.	Вводная программа для начинающих (комплекс № 1 , 2,3)		6	26	Наблюдение, опрос
	Комплексы 1.	Комплекс № 2.			
	1) Жим лежа.	1) Подъем штанги на грудь			
	2)Разведение рук с гантелями.	2) Тяга гантели в наклоне одной рукой.			
	3) Подъем гантелей в стороны.	3) Пуловер.			
	4) Жим штанги из-за головы	4) Жим штанги с груди СТОЯ.			
	5) Приседание со штангой.	5) Тяга штанги узким хватом к подбородку			
	6) Выпрямление ног в станке.	6) Подъем рук с гантелью в СТОРОНУ в наклоне.			

7) Сгибание ног в станке.	7) Сгибание руки с гантелью с опорой локтем в бедро.
8) Тяга штанги к животу.	8) Выпрямление руки в локте в наклоне
9) Бицепс стоя со штангой.	9) Сгибание рук в запястьях.
10) Французский жим лежа.	10) Скручивание.
11) Бицепс сидя с гантелями	11) Голень. В станке стоя.
12) Скручивания.	12) Выпады со штангой.
13) Подъем ног на наклонной скамье	
14) Голень в станке стоя.	
Комплекс № 3.	
1) Приседание со штангой.	
2) Выпрямление ног в станке.	
3) Сгибание ног в станке.	

4) Становая тяга.				
5) Тяга штанги к животу в наклоне.				
6) Жим лежа под углом 45°.				
7) Жим лежа узким хватом.				
8) Жим штанги из-за головы сидя.				
9) Подъем гантелей вперед на прямых руках.				
10) Французский жим сидя.				
11) Бицепс с гантелями сидя.				
12) Сгибание рук со штангой обратным хватом.				
13) Подъем рук через стороны в наклоне.				
14) Голень.				
15) Скручивание.				

	16) Подъем ног лежа на наклонной скамье				
5	Промежуточный контроль	2		2	проходка
6	Ознакомление с отдельным тренингом (комплексы № 4 5, 6, 7) Термины пауэрлифтинга.	6	2	4	Наблюдение, опрос
7	Отдельный тренинг Комплексы № 4 5 6, 7	72	16	56	Наблюдение, опрос
	Комплекс № 4				
	1) Жим лежа				
	2) Разведение рук с гантелями лежа				
	3) Жим штанги с груди стоя				
	4) Подъем гантелей в стороны				
	5) Тяга штанги к подбородку				
	6) Тяга штанги в наклоне				
	7) Бицепс со				
	Комплекс №3 5				
	1) Приседание со штангой				
	2) Становая тяга				
	3) Шаги со штангой				
	4) Бицепс бедра в станке				
	5) Квадрицепс бедра в станке				
	6) Голень				
	7) Подъем ног на				

штангой стоя	наклонной скамье
8) Жим лежа узким хватом	8) Сгибание рук со штангой в запястьях
9) Сгибание рук с гантелями	9) Сгибание рук со штангой в запястьях, хват сверху
10) Наклоны в стороны	
11) Скручивание	
Комплекс N 6	Комплекс N 7
1) Жим, лежа узким хватом	1) Приседание со штангой
2) Жим лежа угол 450	2) Квадрицепс бедра
3) Пуловер	3) Бицепс бедра в станке
4) Жим штанги из- за головы сидя	4) Выпады со штангой
5) Разведение рук в стороны с гантелями	5) Становая тяга
6)Тяга штанги в наклоне	6) Штанги со штангой
7) Бицепс	7) Тяга гантели в

	сидя с гантелями	наклоне одной рукой				
	8) Бицепс сидя через бедро	8) Голень				
	9) Французский жим	9) Сгибание рук со штангой обратным хватом				
	10) Наклоны в стороны	10) Скручивание				
	11) Скручивание	11) Подтягивание колен к груди сидя				
8	Контрольное занятие		2		2	проходка
9	Ознакомление с силовой и наращивающей мышечную массу программой (комплекс № 8) Термины пауэрлифтинга.		6	2	4	Опрос, наблюдение
10	Силовая и наращивающая мышечную массу программа (комплекс № 8)		28	6	22	Опрос, наблюдение
	Комплекс № 8					
	1) Жим лежа					
	2) Приседание со штангой					
	3) Становая тяга					
	4) Жим штанги с груди стоя					

	5) Тяга штанги в наклоне					
	6) Жим штанги из-за головы					
	7) Пуловер					
	8) Бицепс, стоя со штангой					
	9) Квадрицепс бедер в станке					
	10) Бицепс бедер в станке					
	11) Тяга узким хватом к подбородку					
	12) Скручивания					
11	Контрольное занятие	2		2	Проходка	
12	Ознакомление с базово - силовым тренингом (комплексы № 9,10) Термины пауэрлифтинга.	4	2	2	Наблюдение, опрос	
13	Базово - силовой тренинг (комплексы № 9,10)	42	12	30	Наблюдение, опрос	
	Комплекс № 9					Комплекс №10
	1) Жим лежа					1) Приседания со штангой
	2) Отжимание от брусьев					2) Присед в "так Шмитте"

	3) Жим штанги с груди стоя	3) Сгибание ног в станке				
	4) Подъем гантелей в стороны	4) Подтягивание широким хватом				
	5) Французский жим сидя	5) тяга штанги в наклоне, за один конец				
	6) Жим вертикального блока	6) Гиперэкстензия				
	7) Бицепс со штангой стоя	7) подъем на носки, стоя в станке				
	8) Подъем штанги на скамье Л Скотта.	8) Скручивания				
	9) Подъем штанги в запястьях					
	10) Скручивания					
14	Контрольное занятие		2		2	Проходка
15	Итоговое занятие. Приложение № 1		4	1	3	Тест, проходка, зачет
	ИТОГО		216	55	162	

Учебный план 2 года обучения. II ступень

№п/п	Тема		Количество часов			Форма контроля/аттестации
			всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входной контроль. (Приложение № 1)		2	2		Тест, зачет по ОФП
2	Ознакомление с восстановительной программой. Термины пауэрлифтинга.		6	1	5	Опрос, наблюдение
3	Восстановительная программа (комплекс №1,2)		34	6	28	наблюдение
	Комплекс № 1.	Комплекс № 2.				
	1) Жим штанги лежа.					
	2) Кросс-овер.					
		1) Жим ногами в станке.				
		2) Разгибание ног в станке.				
	3) Тяга вертикального блока.	3) Сгибание ног в станке.				
	4) Тяга горизонтального блока.	4) Подъем гантелей на бицепс, стоя.				
	5) Жим в тренажере сидя.	5) Французский жим сидя.				

	6) Жим "Арнольда" с гантелями сидя.	6) Подъем в блоке на бицепс				
	7) Сгибание со штангой в запястьях.	7) Разгибание рук назад в наклоне.				
	8) Скручивание.	8) Наклоны со штангой сидя.				
	9) Подъем ног на горизонтальной скамье.	9) Голень сидя в станке.				
	10) Скручивание.					
4	Контрольное занятие		2	2	Проходка	
5	Ознакомление с силовым - раздельным тренингом (комплексы № 3,4). Термины и принципы пауэрлифтинга.		8	2	6	Опрос
6	Силовой - раздельный тренинг (комплекс № 3,4)		76	12	64	Опрос, наблюдение
	Комплекс №3	Комплекс № 4.				
	1) Жим лежа со штангой.	1) приседания со штангой				
	2) Разведение рук с гантелями	2) Жим ногами в станке				
	3) Отжимание от брусьев	3) Выпады с гантелями				
	4) Пуловер	4) Наклоны стоя со штангой.				

	5) Бицепс со штангой стоя.	5) Тяга гантелей в наклоне.				
	6) Французский жим лежа.	6) Тяга штанги в наклоне.				
	7) Сгибание рук со штангой	7) Штанги с гантелями.				
	8) Трицепсовый жим в блоке	8) Голень.				
	9) Разгибание рук с гантелями.	9) "Осел"				
		10) Скручивание.				
		11) Ролик с копен				
7	Промежуточный контроль		2		2	Проходка
8	Ознакомление со специально-корректирующим тренингом (комплексы № 5, 6, 7, 8, 9). Термины и принципы пауэрлифтингаа.		8	2	6	Опрос, наблюдение
9	Специально-корректирующий тренинг, комплексы № 5,6,7		28	6	22	Опрос, наблюдение
	Комплекс №5.	Комплекс № 6				
	1) Жим лежа.	1) Становая тяга.				
	2) Разведение рук с	2) Тяга гантели в наклоне				

гантелями.					
3) Жим под углом 45°	3) Подтягивание узким хватом				
4) Отжимание на брусьях.	4) Тяга вертикального блока.				
5) Кросс-овер.	5) Тяга гантели в наклоне.				

10	6) Скручивание.	6) Скручивание.				
	Комплекс № 7.	Комплекс № 8.				
	1) Жим штанги с груди стоя	1) Жим штанги узким хватом.				
	2) Жим "Арнольда сидя"	2) Бицепс стоя со штангой.				
	3) Махи с гантелями стоя.	3) Жим трицепсовый в блоке.				
	4) Тяга штанги к подбородку.	4) Бицепс со штангой на скамье Л. Скотта.				
	5) Махи с гантелями в наклоне	5) Бицепс сидя с гантелью через				
	6) Подъем ног в висе.	6) Разгибание рук назад				
		7) Скручивание.				

Комплекс № 9					
1) Приседание со штангой.					
2) Жим ногами в станке.					
3) Выпрямление ног в станке.					
4) "Женские" приседания.					
5) Сгибание ног в станке.					
6) Голень. "Осел".					
7) Голень сидя в станке.					
8) Ролик. Пресс.					
Контрольное занятие		2		2	Проходка
11	Ознакомление с программой для качественности и рельефности мускулатуры (комплексы № 10,11, 12). Термины и принципы пауэрлифтинга	6	2	4	Опрос, наблюдение
12	Программа качественности и рельефности мускулатуры (комплексы № 10,11,12).	36	4	32	Опрос, наблюдение
	Комплекс № 10.	Комплекс № 11.			
	1) Жим лежа	1) Тяга вертикального			

под углом 45°.	блока.
2) Жим лежа в специальном тренажере.	2) Тяга гантелей к поясу лежа на скамье.
3) "Кросс-овер".	3) Тяга горизонтального блока.
4) "Грудь-машина".	4) Тяга одной рукой в горизонтальном блоке
5) Жим гантелей сидя.	5) Гиперэкстензия.
6) Подъем гантелей в стороны.	6) Французский жим, сидя.
7) Подъем рук перед собой снизу, в блоке.	7) Жим в блоке, хват за спиной, стоя
8) Подъем рук поочередно в стороны, в блоке.	8) Трицепсовый жим в блоке.
9)Скручивание.	9) Жим одной рукой в блоке.
10) Повороты туловища сидя, с тростью	10) Ролик. Пресс.
11) Сжатие корпуса (колени к груди).	11)Подъем ног в висе.
12)Подъем ног в специальном тренажере	

	Комплекс № 12.				
	1) Пресс в "гак машине".				
	2) Жим ногами в станке.				
	3) Выпрямление ног в тренажере				
	4) Сгибание ног в тренажере.				
	5) Наклоны со штангой на плечах.				
	6) Бицепс сидя с гантелями на наклонной скамье.				
	7) Концентрированные сгибания на бицепс.				
	8) Подъем в блоке с "Е-Z" ручкой, на бицепс.				
	9) Голень, стоя в тренажере.				
	10) Голень сидя в тренажере.				
	11) Скручивание.				
13	Контрольное занятие.	2		2	проходка
14	Итоговое занятие. Приложение № 2	4	1	3	Тест, зачет по ОФП, проходка

ИТОГО	216	38	178	
-------	-----	----	-----	--

Учебный план 3 года обучения. III ступень

№п/п	Тема		Количество часов			Форма контроля/аттестации
			всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входной контроль. (Приложение № 2)		2	2		Тест, зачет по ОФП
2	Ознакомление с восстановительной программой. Термины пауэрлифтинга.		6	1	5	Опрос, наблюдение
3	Восстановительная программа (комплекс №1,2)		34	6	28	наблюдение
	Комплекс № 1. 1) Жим штанги лежа. 2) Кросс-овер.	Комплекс № 2.				
		1) Жим ногами в станке.				
		2) Разгибание ног в станке.				
	3) Тяга вертикального блока.	3) Сгибание ног в станке.				
	4) Тяга горизонтального блока.	4) Подъем гантелей на бицепс, стоя.				
	5) Жим в тренажере сидя.	5) Французский жим сидя.				
	6) Жим "Арнольда" с гантелями сидя.	6) Подъем в блоке на бицепс				

	7) Сгибание со штангой в запястьях.	7) Разгибание рук назад в наклоне.				
	8) Скручивание.	8) Наклоны со штангой сидя.				
	9) Подъем ног на горизонтальной скамье.	9) Голень сидя в станке.				
	10) Скручивание.					
4	Контрольное занятие		2		2	Проходка
5	Ознакомление с силовым - раздельным тренингом (комплексы № 3,4). Термины и принципы пауэрлифтинга.		8	2	6	Опрос
6	Силовой - раздельный тренинг (комплекс № 3,4)		76	12	64	Опрос, наблюдение
	Комплекс №3	Комплекс № 4.				
	1) Жим лежа со штангой.	1) приседания со штангой				
	2) Разведение рук с гантелями	2) Жим ногами в станке				
	3) Отжимание от брусьев	3) Выпады с гантелями				
	4) Пуловер	4) Наклоны стоя со штангой.				

	5) Бицепс со штангой стоя.	5) Тяга гантелей в наклоне.				
	6) Французский жим лежа.	6) Тяга штанги в наклоне.				
	7) Сгибание рук со штангой	7) Штанги с гантелями.				
	8) Трицепсовый жим в блоке	8) Голень.				
	9) Разгибание рук с гантелями.	9) "Осел"				
		10) Скручивание.				
		11) Ролик с копен				
7	Контрольное занятие		2		2	Проходка
8	Ознакомление со специально-корректирующим тренингом (комплексы № 5, 6, 7, 8, 9). Термины и принципы пауэрлифтинга.		8	2	6	Опрос, наблюдение
9	Специально-корректирующий тренинг, комплексы № 5,6,7		28	6	22	Опрос, наблюдение
	Комплекс №5.	Комплекс № 6				
	1) Жим лежа.	1) Становая тяга.				
	2) Разведение рук с	2) Тяга гантели в наклоне				

гантелями.					
3) Жим под углом 45°	3) Подтягивание узким хватом				
4) Отжимание на брусьях.	4) Тяга вертикального блока.				
5) Кросс-овер.	5) Тяга гантели в наклоне.				

10	6) Скручивание.	6) Скручивание.				
	Комплекс № 7.	Комплекс № 8.				
	1) Жим штанги с груди стоя	1) Жим штанги узким хватом.				
	2) Жим "Арнольда сидя"	2) Бицепс стоя со штангой.				
	3) Махи с гантелями стоя.	3) Жим трицепсовый в блоке.				
	4) Тяга штанги к подбородку.	4) Бицепс со штангой на скамье Л. Скотта.				
	5) Махи с гантелями в наклоне	5) Бицепс сидя с гантелью через				
	6) Подъем ног в висе.	6) Разгибание рук назад				
		7) Скручивание.				

Комплекс № 9					
1) Приседание со штангой.					
2) Жим ногами в станке.					
3) Выпрямление ног в станке.					
4) "Женские" приседания.					
5) Сгибание ног в станке.					
6) Голень. "Осел".					
7) Голень сидя в станке.					
8) Ролик. Пресс.					
Промежуточный контроль		2		2	Проходка
11	Ознакомление с программой для качественности и рельефности мускулатуры (комплексы № 10,11, 12). Термины и принципы пауэрлифтинга.	6	2	4	Опрос, наблюдение
12	Программа качественности и рельефности мускулатуры (комплексы № 10,11,12).	36	4	32	Опрос, наблюдение
Комплекс № 10.		Комплекс № 11.			
1) Жим лежа		1) Тяга вертикального			

под углом 45°.	блока.
2) Жим лежа в специальном тренажере.	2) Тяга гантелей к поясу лежа на скамье.
3) "Кросс-овер".	3) Тяга горизонтального блока.
4) "Грудь-машина".	4) Тяга одной рукой в горизонтальном блоке
5) Жим гантелей сидя.	5) Гиперэкстензия.
6) Подъем гантелей в стороны.	6) Французский жим, сидя.
7) Подъем рук перед собой снизу, в блоке.	7) Жим в блоке, хват за спиной, стоя
8) Подъем рук поочередно в стороны, в блоке.	8) Трицепсовый жим в блоке.
9)Скручивание.	9) Жим одной рукой в блоке.
10) Повороты туловища сидя, с тростью	10) Ролик. Пресс.
11) Сжатие корпуса (колени к груди).	11)Подъем ног в висе.
12)Подъем ног в специальном тренажере	

	Комплекс № 12.				
	1) Пресс в "гак машине".				
	2) Жим ногами в станке.				
	3) Выпрямление ног в тренажере				
	4) Сгибание ног в тренажере.				
	5) Наклоны со штангой на плечах.				
	6) Бицепс сидя с гантелями на наклонной скамье.				
	7) Концентрированные сгибания на бицепс.				
	8) Подъем в блоке с "Е-Z" ручкой, на бицепс.				
	9) Голень, стоя в тренажере.				
	10) Голень сидя в тренажере.				
	11) Скручивание.				
13	Контрольное занятие.	2		2	проходка
14	Итоговое занятие. Приложение № 3	4	1	3	Тест, зачет по ОФП, проходка

ИТОГО	216	38	178	
-------	-----	----	-----	--

Учебный план на 4 год обучения *IV* ступень

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Культура общения. Обсуждение плана работы на год. Входной контроль. Приложение № 3	2		2	Тест, зачет по ОФП
2	Ознакомление с восстановительной программой-I период. (Комплексы №1,2,3). Термины пауэрлифтинга.	6	3	3	Опрос, наблюдение
3	I период - восстановительный				
	Комплекс № 1	Комплекс № 3			
	1 Жим лежа.	1 Жим «Шварца»			
	2 Разведение рук лежа с гантелями.	2 Махи одной рукой с гантелью вперед.			
	3 Наутилус	3 Бицепс со штангой на скамье Л. Скотта.			
	4 Тяга вертикального блока, хват обратный.	4 Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье.			
	5 Тяга гантелей в наклоне.	5 Отжимание от брусьев.			
	6 Штанги с гантелями.	6 Французский			
	7 Римский стул.				
		40	6	34	наблюдение

	8 Пресс. Скручивание.	жим лежа. 7 Пресс на наклонной скамье.				
	Комплекс №2					
	1 Приседание со штангой. 2 Разгибание ног в тренажере. 3 Сгибание ног в тренажере. 4 Голень «Осел». 5 Наклоны со штангой стоя.					
4	Контрольное занятие		2		2	проходка

5	Ознакомление со вторым периодом тренировочного процесса (межсезонье).		6	3	3	Опрос, наблюдение
6	Второй период (межсезонье).		78	8	70	Опрос, наблюдение
	Комплекс №4	Комплекс №5				
	1 . Жим лежа. 2. Жим в тренажере под углом 45°. 3. Жим в тренажере	1.Приседание со штангой. 2.Жим ногами в тренажере. 3. Присед «Гак Шмит». 4.Сгибание ног в				

	«Наутилус». 4. «Кроссовер». 5. Тяга вертикального блока обратным хватом. 6. «Пуловер». 7. Тяга гантели в наклоне. 8. «Мертвая тяга» 9. Махи гантелей в наклоне.	тренажере. 5. Голень в тренажере.				
	Комплекс № 6					
	1 . Жим лежа. 2. Отжимание от брусьев. 3. Жим штанги с груди. 4. Махи с гантелями одной рукой. 5. Бицепс с EZ штангой Л. Скотта. 6. Бицепс с гантелями сидя. 7. Тяга вертикального блока из-за головы (французский жим в блоке). 8. «Французский жим» +пуловер. 9. «Штанги» с гантелями. 10. Пресс. Скручивание.					
	Комплекс №7	Комплекс №8				

	1. Приседание со штангой. 2. Жим лежа. 3. Разводка рук лежа с гантелями. 4. «Наутилус». 5. Отжимание от брусьев. 6. Жим из-за головы со штангой. 7. Махи одной рукой с гантелями в стороны.	1 . Приседание со штангой. 2. Тяга вертикального блока. 3. Тяга горизонтального блока. 4. Наклоны со штангой сидя. 5. Бицепс со штангой EZ стоя. 6. Сгибание рук на наклонной скамье с гантелями.				
--	---	--	--	--	--	--

	Комплекс № 9	Комплекс №10				
	1 Приседание со штангой. 2 Жим лежа. 3 Французский жим сидя со штангой. 4 Трицепсовый жим	1 Приседание со штангой.				

	одной рукой хват обратный.					
7	Промежуточный контроль		2		2	проходка
8	Ознакомление с III периодом тренировочного процесса.		6	3	3	Опрос, наблюдение
9	III период - предсоревновательный.		58	6	52	Опрос, наблюдение
	Комплекс № 11	Комплекс № 12				
	1. Жим лежа. 2. Жим лежа под углом 45 градусов. 3 Разведение рук лежа с гантелями. 4. Наutilus. 5. Жим сидя из-за головы со штангой. 6. Тяга штанги к подбородку. 7. Махи гантелей перед собой. 8. Бицепс со штангой EZ Л. Скотта. 9. Трицепсовый жим в блоке хват	1. Приседание со штангой. 2. Жим ногами в станке. 3. Разгибание ног в станке. 4. Наклоны со штангой стоя. 5. Голень стоя в станке.				

	обратный. 10. Сгибание рук со штангой хват обратный.				
	Комплекс № 13	Комплекс № 14			
	1 Жим лежа. 2 Бицепс с гантелями стоя. 3 Французский жим лежа. 4 Бицепс с гантелями через колено. 5 Разгибание руки из-за головы. 6 Принцип 21. 7 Отжимание от брусьев. 8 Пресс. Скручивание.	1 Приседание со штангой. 2 Становая тяга. 3 Тяга вертикального блока. 4 Тяга штанги за один конец, в наклоне. 5 Пуловер.			
10	Контрольное занятие	2		2	проходка
11	Ознакомление с IV периодом тренировочного процесса, (соревновательный).	4	1	3	Опрос, наблюдение
12	IV период - соревновательный.	6	2	4	Наблюдение, соревнования

13	Итоговое занятие. Приложение № 4,5	4	1	3	Тесты, зачет по ОФП, проходка
	Всего:	216	33	183	

2.1. Организационно-педагогические условия:

2.1.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования/инвентаря и т.п.	Ед. измерения	Количество
1.	гантели	шт.	28
2.	штанги (со съёмными блинами)	шт.	3
3.	штанга с изогнутым грифом	шт.	2
4.	скакалки	шт.	10
5.	гимнастическая стенка	шт.	2
6.	скамья	шт.	3
7.	тренажеры на разные группы мышц	шт.	15
8.	стойка со скамьей для жима от груди	шт.	2
9.	гриф	шт.	5
10.	стойка для гантелей	шт.	2
11.	Блины для грифа	шт.	60
12.	Стойка для приседаний	шт.	2
13.	беговая дорожка	шт.	2
14.	Резиновые ленты и экспандеры – для разминки, растяжки и выполнения вспомогательных упражнений	шт.	10
15.	диски для штанг	шт.	20
16.	пояс атлетический	шт.	5
17.	эластичные бинты	шт.	5
18.	весы	шт.	13

2.2.2. Характеристика помещений

Занятия проводятся в тренажерном зале образовательного учреждения.

Характеристики помещения отражены в Постановлении 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 молодёжи» (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573).

Питьевой режим организуется с использованием бутилированной воды и одноразовых стаканчиков.

2.2.3. Информационно-методические условия реализации программы

Таблица Информационно-методические условия реализации программы.

№ п. п.	Наименование пособия, образовательного ресурса	Область применения
1.	https://spmi.ru/sites/default/files/imci_images/univer/svedenia_jb_organizacii/metred_obshchie/pauerlifting.pdf	формирование у обучающихся навыков правильной техники выполнения упражнений, улучшение физической подготовки и развитие силы, выносливости и координации.
2.	https://ppt-online.org/830934 - презентация	Используются как средства повышения мотивации к занятиям
3.	Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса с применением практического метода	Используется как средство повышения мотивации к занятиям

2.2.4. К работе по данной программе допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.2. Формы подведения итогов:

- тестирование;
- опрос;
- наблюдение;
- зачет;
- соревнование;
- практическое задание;
- проходка.

Контроль за усвоением общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг» проводится:

- в начале учебного года (входной контроль) с целью определения уровня знаний детей, их физических способностей в форме опроса, теста, наблюдения;
- в течение учебного года (текущий контроль) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, готовности детей к восприятию нового материала, выявления детей, отстающих и опережающих обучение в форме наблюдения;
- промежуточный контроль (в середине года) с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определение результатов обучения в форме соревнования, контрольного занятия, проходки;

- в конце учебного года или курса обучения (итоговый контроль) с целью определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в форме проходки, зачета, теста.

2.3. Методические материалы.

Для проверки усвоения знаний, умений и навыков учащихся, для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, применяются такие методы:

обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный.

воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления.

Алгоритм учебного занятия:

- организационный момент;
- подготовительный этап;
- основной этап;
- итоговый;
- рефлексия.

Воспитательная работа

Воспитание учащихся при освоении ими дополнительных образовательных программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется на основе включаемых в дополнительную образовательную программу календарного плана воспитательной работы, разрабатываемых и утверждаемых такими организациями самостоятельно, если иное не установлено настоящим Федеральным законом ¹. План воспитательной работы является обязательным приложением к данной программе и обновляется ежегодно.

Приложение № 6

¹ФЗ от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»

Список литературы, рекомендуемый педагогам:

1. Архангородский, З.С. О некоторых особенностях перехода от занятий атлетизмом к занятиям тяжелой атлетикой/ З.С. Архангородский. - Киев: Здоровье, 1980. – 180 с.
2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
3. Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991. - № 5. - С. 24- 36.
4. Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 с.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке/ Воробьев, А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 255с.
6. Даубарс, Э. Арнольд Шварцнегер рекомендует: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1989. - 32 с.
7. Даубарс, Э. Проблемы увеличения мышечной массы в культуризме: Методическое пособие/ Э. Даубарс – Клайпеда, 1990. – 34 с.
8. Даубарс, Э. Современный культуризм: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1991. – 32 с.
9. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин – Москва, 2005. - 600 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивный массаж/ В.И. Дубровский – Москва, 1994. – 448 с.
11. Колоухов, В.И. Лекции для тренера // Спортивная жизнь России. – 1990. - №9. - С. 12 - 13.
12. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена/ В.В. Кузнецов. - М.: Советская Россия, 1975. - 208 с.
13. Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998. – 224 с.
14. Матвеев, А.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 7. - С. 5 - 6.
15. Начинская, С.В. Спортивная метрология/ С.В. Начинская – Москва, - 2005. – 240 с.
16. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 7. - С. 35 – 3
17. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2000. -№ 6.
18. Остапенко, А.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки/ Москва, - 2002.- 320 с.
19. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. № 4. - С. 13 - 15.
20. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992. -№ 2. - С. 45 – 48.
21. Пидкасистый, П.И. Педагогика/ П.И. Пидкасистый – Москва, - 2009 – 640 с.

22. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 204 с.
23. Тухватулин, Р.М. Мышечная сила и основы методики ее воспитания у спортсменов/ Р.М. Тухватулин - Смоленск: СГИФК, 2000. – 39 с.
24. Хабаров, А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов/ А.А. Хабаров - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.
25. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с.
26. Чудинов, В.М. О тренировке с тяжестями, силе и красоте // Теория и практика физической культуры. - 1966. - No 1. - С. 58-59

Литература, рекомендуемая учащимся

- 1 Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
2. Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991. - № 5. - С. 24- 36.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин – Москва, 2005. - 600 с.
4. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена/ В.В. Кузнецов. - М.: Советская Россия, 1975. - 208 с.
5. Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998. – 224 с.
6. Остапенко, А.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки/ Москва, - 2002.- 320 с.
7. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. № 4. - С. 13 - 15.
8. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992. -№ 2. - С. 45 – 48.
21. Пидкасистый, П.И. Педагогика/ П.И. Пидкасистый – Москва, - 2009 – 640 с.
22. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 204 с.
23. Тухватулин, Р.М. Мышечная сила и основы методики ее воспитания у спортсменов/ Р.М. Тухватулин - Смоленск: СГИФК, 2000. – 39 с.
24. Хабаров, А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов/ А.А. Хабаров - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.
25. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с.
26. Чудинов, В.М. О тренировке с тяжестями, силе и красоте // Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 1. - С. 58-59