

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта
ПАУЭРЛИФТИНГ**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Кравцова Жанна Витальевна,
инструктор-методист
Базаров Владимир Дмитриевич,
тренер-преподаватель по пауэрлифтингу

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	4 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	33 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

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

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг считается одним из лучших инструментов для создания идеального тела. Так же это вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и на общее здоровье человека.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений у подростков доступными средствами общей физической подготовки и элементами пауэрлифтинга, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности подростков в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым

оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются подростки от 13 до 17 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: групповая. Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе (мин/макс)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	13-17 лет	12/18	6 часов

1.2. Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики пауэрлифтинга.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта пауэрлифтинг;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Пауэрлифтинг		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
Всего часов		252		252	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом.

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития пауэрлифтинга

Возникновение и развитие пауэрлифтинга. Победы советских и российских пауэрлифтеров на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Специализированный помост. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка пауэрлифтера.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по пауэрлифтингу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или другие снаряды, выжимание дисков от штанги, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, гирей;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов на занятии на фоне неполного восстановления;

быстроты - бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метание, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса;

ловкости - акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями.

4) Предметная область «Пауэрлифтинг»

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупность движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения

Приседание - базовое упражнение на икроножную, большую ягодичную мышцу, мышцы передней и задней поверхности бедра, пресса.

Подготовительные движения. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Дополнительные упражнения. Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Прыжки на плиты. Подъем на носки, сидя в тренажере.

Жим лёжа - базовое упражнение для развития большой и малой грудных мышц, трицепса и дельтовидной мышцы.

Подготовительные движения. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Дополнительные упражнения. Жим штанги от груди стоя. Жим гантелей (гирь) сидя. Жим гантелей лежа. «Французский» жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Отжимание от пола с отягощением на спине. Отжимание на скамье в упоре сзади. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие бицепсов. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие широчайших мышц. Упражнения на развитие мышц предплечья.

Тяга - базовое упражнение на мышцы рук, спины, задней и передней части бедра и ягодицы.

Подготовительные движения. 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Дополнительные упражнения Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост. Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч.

2 год обучения

Приседание

Подготовительные движения. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Дополнительные упражнения. Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Полуприседание со штангой на спине. Приседание, стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере. Подъем на носки, стоя с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Подъем на носки, стоя со штангой на плечах.

Жим лежа

Подготовительные движения. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Дополнительные упражнения. Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45°. Жим штанги от груди сидя. Жим штанги от груди стоя. Жим штанги из-за головы,

стоя, хват широкий. Жим штанги из-за головы сидя. Жим гантелей (гирь) попеременно стоя. Жим гантелей (гирь) попеременно сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно. «Французский» жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Отжимание на брусьях с отягощением на поясе. Отжимание от пола с отягощением на спине. Отжимание на скамье в упоре сзади. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие бицепсов. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие широчайших мышц. Упражнения на развитие мышц предплечья.

Тяга

Подготовительные движения. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Дополнительные упражнения Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост. Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч. Подъем плеч - «шраги». Приседание «в глубину» с отягощением в руках.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Тематическое планирование для 1 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Пауэрлифтинг	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	+		+		+		+		+		+		+	
	Пресс на наклонной скамье.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	+		+		+		+		+		+		+	
	Пресс на брусьях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития пауэрлифтинга.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.	+		+		+		+		+		+		+	
	Пресс (на наклонной скамье, на брусьях).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития пауэрлифтинга.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Жим гантелей (гирь) сидя. Жим гантелей лежа.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.	+		+		+		+		+		+		+	
	Пресс (на наклонной скамье, на брусьях).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Пауэрлифтинг	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Приседание. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.	+		+		+		+		+		
	Жим лежа. Жим штанги от груди стоя.		+		+		+		+		+	
	Тяга. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.	+		+		+		+		+		
	Пресс (на наклонной скамье, на брусьях).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Пауэрлифтинг	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках.	+		+		+		+		+		+		
	«Французский» жим лежа.		+		+		+		+		+		+	
	Тяга до коленей.	+		+		+		+		+		+		
	Пресс (на наклонной скамье, на брусках).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5	Подвижные игры Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Отжимание от пола с отягощением на спине.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга с медленным опусканием на помост.	+		+		+		+		+		+			
	Пресс (на наклонной скамье, на брусках).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
5	Подвижные игры Игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие бицепсов.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч.	+		+		+		+		+		+			
	Отжимание на скамье в упоре сзади.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
5	Подвижные игры Игры с элементами сопротивления. Перетягивание каната.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание в «ножницы» с гантелями или гириями в выпрямленных руках. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие широчайших мышц.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга с медленным опусканием, Т-грифа, тяга до подбородка, на прямых ногах.	+		+		+		+		+		+			
	Отжимание на скамье в упоре сзади.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
5	Подвижные игры. Эстафеты.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
4	Пауэрлифтинг	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Приседание. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.	+		+		+		+		+				+	
	Жим лежа. Упражнения на развитие мышц предплечья.		+		+		+		+		+				
	Тяга с медленным опусканием, Т-грифа, тяга до подбородка, на прямых ногах.	+		+		+		+		+					
	Отжимание на скамье в упоре сзади.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
4	Подвижные игры Эстафеты.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Тематическое планирование для 2 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Пауэрлифтинг	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте.	+		+		+		+		+		+		+	
	Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги.		+		+		+		+		+		+		
	Пресс (на наклонной скамье, на брусьях).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания.	+		+		+		+		+		+		+	
	Тяга. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.		+		+		+		+		+		+		
	Пресс (на наклонной скамье, на брусках).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития пауэрлифтинга.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Упражнения на развитие мышц предплечья.	+		+		+		+		+		+		+	
	Тяга. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.		+		+		+		+		+		+		
	Отжимание от пола с отягощением на спине.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа (эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития пауэрлифтинга.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Упражнения на развитие широчайших мышц.	+		+		+		+		+		+		+	
	Тяга. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.		+		+		+		+		+		+		
	Пресс (на наклонной скамье, на брусьях).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Пауэрлифтинг	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Приседание в «ножницы» с гантелями или гирями в выпрямленных руках.	+		+		+		+		+		
	Жим на наклонной скамье сидя под углом 30-45°. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.	+		+		+		+		+		
	Тяга до коленей. Тяга с медленным опусканием на помост.		+		+		+		+		+	
	Отжимание на скамье в упоре сзади.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Пауэрлифтинг	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Приседание. Полуприседание со штангой на спине.	+		+		+		+		+		+		
	Жим лежа. Жим штанги от груди сидя. Жим штанги от груди стоя.	+		+		+		+		+		+		
	Тяга с прямых ног, хват на ширине плеч. Подъём плеч - «шраги».		+		+		+		+		+		+	
	Отжимание от пола с отягощением на спине.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание, стоя на плинтах «в глубину» с отягощением (гирия, диски и др.) в руках.	+		+		+		+		+		+		+	
	Жим лежа. Жим штанги из-за головы, стоя, хват широкий. Жим штанги из-за головы сидя.	+		+		+		+		+		+		+	
	Тяга. Приседание «в глубину» с отягощением в руках.		+		+		+		+		+		+		
	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Разгибание бедра, сидя в тренажере. Сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.		+		+		+		+		+		+		
	Жим лежа. Жим гантелей (гирь) попеременно стоя. Жим гантелей (гирь) попеременно сидя. Жим гантелей (гирь) одновременно.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга (с медленным опусканием, Т-грифа, тяга до подбородка, на прямых ногах, приседание «в глубину» с отягощением в руках).	+		+		+		+		+		+		+	
	Отжимание на скамье в упоре сзади.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры с элементами сопротивления. Перетягивание каната.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Пауэрлифтинг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Приседание. Прыжки на плинты. Подъем на носки, сидя в тренажере.		+		+		+		+		+		+		
	Жим лежа. «Французский» жим лежа. Упражнения на развитие бицепсов.		+		+		+		+		+		+		
	Тяга (с медленным опусканием, Т-грифа, тяга до подбородка, на прямых ногах, приседание «в глубину» с отягощением в руках).	+		+		+		+		+		+		+	
	Отжимание от пола с отягощением на спине.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Эстафеты.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Пауэрлифтинг	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Приседание. Подъем на носки, стоя с гантелями или гирями в выпрямленных руках. Подъем на носки, стоя со штангой на плечах.		+		+		+		+		+			+	
	Жим лежа. Сведение рук в тренажере. Разведение рук с гантелями. Упражнения на развитие трицепсов. Упражнения на развитие дельтовидных мышц. Упражнения на развитие мышц предплечья.		+		+		+		+		+			+	
	Тяга (с медленным опусканием, Т-грифа, тяга до подбородка, на прямых ногах, приседание «в глубину» с отягощением в руках).	+		+		+		+		+					
	Отжимание на брусьях с отягощением на поясе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
4	Подвижные игры Эстафеты.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 42 недели в год.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы).

1 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2022 года.

01 - 08.01.2023 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2023 года.

01.07 - 31.08.2023 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 26 по 28 июня 2023 года.

2 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2023 года.

01 - 07.01.2024 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2024 года.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 24 по 26 июня 2024 года.

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет установить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

• **Прыжок в длину с места**

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. *Задание*: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	юноши	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девушки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	юноши	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девушки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	юноши	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девушки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	юноши	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девушки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

• **Наклон вперед - «складка»**

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	юноши	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девушки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	юноши	менее 3 см	4-6 см	7-9 см	более 9 см
	девушки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Высокий	13-15
Средний	10-12
Низкий	9 и ниже

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: специализированный помост, штанги, грифы, диски, плиты, стойки для приседания со штангой, специальная скамья для жима лежа, канат, турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, электронные весы,

гимнастические маты, зеркало, мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, гири, гантели, секундомер и др.

Для освоения Программы используются методические материалы: слайды, презентации, видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения по пауэрлифтингу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Авсиевич, В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста [Текст]: учебно-методическое пособие/В. Н. Авсиевич; М-во образования и науки Республики Казахстан, Казахская акад. спорта и туризма. – Казань: Бук, 2016. – 97 с. – Текст: непосредственный.
2. Авсиевич, В. Н. Влияние тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге на общую и специальную работоспособность юношей/В. Н. Авсиевич. – Текст: непосредственный // Проблемы современной науки и образования. – Иваново: Олимп, 2016. – № 5 (47). – С.180–185.
3. Авсиевич, В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге/В. Н. Авсиевич. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – Казань: Издательство Молодой ученый, 2016. – № 7 (111). – С. 1051-1053.
4. Бычков, А. В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью) /А. В. Бычков, Н. В. Швецова. – Красноярск: ООО «Версо», 2017. – 42 с. – Текст: непосредственный.
5. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Ю. В. Дуганов, В. А. Поляков, А. Д. Ермаков и др.; Под ред. А. Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с. – Текст: непосредственный.
6. Коршунова, А. В. Пауэрлифтинг/А. В. Коршунова. – Хабаровск, 1998. – 185 с. – Текст: непосредственный.
7. Муравьев, В. Л. Пауэрлифтинг: путь к силе: руководство для занимающихся тяжелой атлетикой / В. Л. Муравьев. - Москва: Светлана П, 1998. - 32 с. – Текст: непосредственный.

8. Муравьев, В. Л. Жми лёжа! Начинаящим с "нуля": Советы, методика, техника, планы тренировок / В. Л. Муравьев. – М., 2001. – 32 с.– Текст: непосредственный.

9. Роман, Р. А. Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 174[1] с.; 20 см. – Текст: непосредственный.

10. Смоллов, С. Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки / С. Ю. Смоллов. – Текст: непосредственный // Научно-методический реферативный сборник "Атлетизм". – М.: Инспорт, 1990. – № 12. – С. 3-13.

11. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг: Настольн. кн. пауэрлифтера / Б.И. Шейко. - [М.]: Исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, [2004] (ОАО Тип. Новости). – 543 с. – Текст: непосредственный.

12. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / Б. И. Шейко; Гос. ком. Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уральская гос. акад. физической культуры, Уфимский фил. – Изд. 3-е, стер. – Москва: [б. и.], 2011. – 539 с. – Текст: непосредственный.

Перечень интернет – ресурсов

1. Биомеханический анализ становой тяги. – Текст: электронный. // Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. [сайт]. - URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/biomechanicheskiy-analiz-stanovouytyagi.php> (дата обращения 25.08.2021). – Режим доступа: свободный.

2. Пособие по становой тяге Дейва Гейта. - Текст: электронный. // Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. [сайт]. – URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/posobie-po-stanovoy-tyage-deyvteyt.php> (дата обращения 25.08.2021). – Режим доступа: свободный.

3. Книга «Пауэрлифтинг» Муравьевова - Текст: электронный. // Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. [сайт]. – URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/posobie-po-stanovoy-tyage-deyvteyt.php> (дата обращения 25.08.2021). – Режим доступа: свободный.

4. Книга Леонида Остапенко «Пауэрлифтинг» - Текст: электронный. // Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. [сайт]. – URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/posobie-po-stanovoy-tyage-deyvteyt.php> (дата обращения 25.08.2021). – Режим доступа: свободный.

5. Модель структуры специальной силовой подготовленности представителей пауэрлифтинга / Физкультура и спорт. – Текст: электронный. [сайт]. – URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/vidy-sporta/pauerlifting/382-model-struktury-speczialnoj-podgotovlennosti-predstavitelej-pauerliftinga.html> (дата обращения 25.08.2021). – Режим доступа: свободный.