

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАРАЙТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Новосёловский
Центр творчества и туризма»
Протокол от 15.09.2021 №147

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ
Барайтская СОШ № 8
О.А. Малинец
Приказ от 15.09.2021 № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Пауэрлифтинг»

Физкультурно-спортивная направленность

Стартовый уровень

Базовый уровень

Продвинутый уровень

Возраст 11-17 лет

Срок реализации 3 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования Кожуховский Кирилл
Анатольевич

Бараит
2021

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная. Программа ориентированы на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, развитие физических

качеств, тактического мышления, развитие психологических качеств таких как: терпение, выносливость, настойчивость, целеустремлённость. Программа направлена на отработку технических действий силового троеборья: приседание, жим лежа, становая тяга и отдельных его движений.

Новизна и актуальность

Новизна. Данная Программа рассчитана на три года обучения и впервые применяется на базе нашей школы и призвана познакомить детей с новым видом спорта. Учащиеся познакомятся с новым спортивным инвентарём, научатся правильно с ним обращаться, разучат новые физические упражнения.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Материально-технические условия, для реализации, которой имеются на базе нашей школы.

Отличительные особенности. Программа рассчитана на три года обучения. Первый год стартового уровня – введение в пауэрлифтинг, ознакомление с базовыми и вспомогательными движениями данного спорта. Второй год базового уровня – отработка и закрепление базовых и вспомогательных движений. Третий год продвинутого уровня – совершенствование базовых движений силового троеборья и достижение высоких спортивных результатов.

В образовательном процессе применяются здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование правильной осанки, укрепление функциональных способностей ребенка, укрепление психического здоровья, через новые упражнения, применяемые в силовом троеборье и участие в спортивных соревнованиях.

Адресат программы.

Категория детей. Программа рассчитана на детей, желающих заниматься силовыми видами спорта. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 11-17 лет.

Наполняемость групп: 1 группа-7 человек (минимальное-6, максимальное-7), 2 группа-7 человек (минимальное -6, максимальное-7).

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей. Система набора на основании отсутствия медицинских противопоказаний занятий (подтверждается медицинской справкой, разрешением заниматься данным видом деятельности). На вакантные места набор осуществляется по результатам выполнения ОФП.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

1 год обучения: 70 часов, 2 раза в неделю по 1 часу 5 минут

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 1 часу 5 минут

3 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 1 часу 5 минут

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу 5 минут. Продолжительность занятия 45 минут, 15 минут перемена.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель первого года обучения: введение в пауэрлифтинг, обучение базовыми и вспомогательными движениями данного вида спорта.

Задачи

Предметные:

- Научить выполнять все движения из силового троеборья;
- Освоить вспомогательные упражнения понимать их необходимость;
- Научать выполнять базовые упражнения для лучшего восстановления после тренировки;
- Познакомить с принципами правильного питания необходимого для улучшения своих показателей.

Метапредметные:

- Формировать интереса к систематическим занятиям и пропаганде здорового образа жизни.

Личностные:

- Воспитывать настойчивость и целеустремлённость;
- Воспитывать характер, выдержку.

1.3. Содержание Программы первого года обучения Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, рассказ
	Освоение техники	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения.
3.	Освоение техники приседа.	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Наблюдение.
4.	Освоение техники жима лёжа.	25	-	25	Показ. Тренировочные упражнения. Наблюдение.
5.	Освоение техники становой тяги.	15	-	15	Показ. Тренировочные упражнения. Наблюдение.
6.	Овладение тактикой выступления на соревнованиях.	2	-	2	Анализ результата спортсмена. Соревнования.
7.	Овладение организаторскими способностями	2	1	1	Составление программы. Соревнования.
	Итоговое занятие.	1	-	1	

	ИТОГО:	70	3	67	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория (1 ч.): Инструктаж по технике безопасности. Введение в пауэрлифтинг.

Форма контроля : Беседа.

Тема 2. Основы знаний (2 ч.)

Теория (2 ч). Правила безопасности при выполнении приседа , жима лёжа, становая тяга. Жесты и команды судей.

Форма контроля : Беседа, рассказ

Тема 3. Освоение техники приседа.(20ч.)

Практика (20ч.) Отработка техники движения присед. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе. С гимнастической палкой, тренировочным грифом и соревновательным грифом.

Теория: Виды приседаний.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 4. Освоение техники жима лёжа.(25ч.)

Практика (25ч.) Отработка техники движения жима лёжа, в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой,

Теория: Виды жима лёжа.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 5. Освоение техники становой тяги.(15ч.)

Практика (15ч.) Отработка техники становой тяги в классическом стиле и стиле сумо.

Теория: Виды становой тяги.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 6. Овладение тактикой выступления на соревнованиях.(2 ч.)

Практика (2ч.) Расчёт всех подходов в соревновательных движениях.

Теория: Обсуждение предстоящих соревнований.

Форма контроля: Анализ результата спортсмена. Соревнования.

Тема 7. Овладение организаторскими способностями (2ч.)

Практика (1ч.): Помощь в организации соревнований, роль ассистента на помосте.

Теория(1ч.): Роль и задачи ассистента на соревнованиях.

Тема 8. Итоговое занятие(1ч.)

Практика(1ч): Тестирование спортсменов по техническим параметрам и ОФП.

Форма контроля: Сравнение показателей в начале и конце года.
Тестирование (протокол).

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- Учащиеся научатся выполнять все движения из силового троеборья;
- Освоят основные вспомогательные упражнения и будут понимать их необходимость;
- Научатся выполнять базовые упражнения для лучшего восстановления после тренировки;
- Познакомится с принципами правильного питания необходимого для улучшения своих показателей.

Метапредметные:

- Формирование интереса к систематическим занятиям и пропаганда здорового образа жизни.
- Проявление настойчивости и упорства в выбранной деятельности.
- Развитие культуры взаимопонимания и этики общения.

Личностные:

- Проявление настойчивость в тренировочном процессе.
- Проявление смелость и уверенность во время соревнований.

1.5. Цель и задачи второго года обучения

Цель: совершенствование базовых упражнений пауэрлифтинга: присед, жим лёжа, становая тяга. Участие в соревнованиях.

Задачи

Предметные:

- Совершенствовать все движения из силового троеборья;
- Закрепить вспомогательные упражнения понимать их необходимость;
- Выполнять упражнения на гибкость для лучшего восстановления после тренировки;

Метапредметные:

- Формировать интереса к систематическим занятиям спортом и пропаганде здорового образа жизни.

Личностные:

- Воспитывать настойчивость и целеустремлённость;
- Воспитывать характер, выдержку.

1.6. Содержание программы второго года обучения

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа.
2.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, рассказ.
3.	Освоение техники приседа.	34	-	34	Показ. Наблюдение.
4.	Освоение техники жима лёжа.	35	-	35	Показ. Наблюдение.
5.	Освоение техники становой тяги.	30	-	30	Показ. Наблюдение.
6.	Овладение тактикой выступления на соревнованиях.	6	-	6	Анализ результата спортсмена. Соревнования.
7.	Овладение организаторскими способностями	4	1	3	Составление программы. Соревнования. Опрос.
8.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Наблюдение. Показ
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Сравнение показателей в начале и конце года. Тестирование (протокол).
	ИТОГО:	144	4	140	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория (1 ч.): Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Опрос. Диалог. Беседа.

Тема 2. Основы знаний (2ч.)

Теория (2 ч). Правила безопасности при выполнении приседа, жима лёжа, становая тяга. Страховка при выполнении приседа и жима лёжа.

Форма контроля : Беседа, рассказ

Тема 3. Освоение техники приседа(34ч.)

Практика (34ч.) Совершенствование техники приседа. Приседания с широкой и узкой расстановкой ног, с двумя паузами, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом,

Теория: Виды приседаний.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 4. Освоение техники жима лёжа(35ч.)

Практика (35ч.) Совершенствование техники жима лёжа. Жим разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, жим узким средним и широким хватом. Жим с бруска. Отжимания от пола.

Теория: Виды жима лёжа.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 5. Освоение техники становой тяги(30ч.) Совершенствование техники становой тяги. Тяга с остановками. Взрывная тяга.

Теория: Способ выполнения и значение.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 6. Овладение тактикой выступления на соревнованиях(6ч.)

Практика (6ч.) Самостоятельный расчёт всех подходов в соревновательных движениях. (под контролем тренера).

Теория: Обсуждение предстоящих соревнований.

Форма контроля: Анализ результата спортсмена. Соревнования.

Тема 7. Овладение организаторскими способностями (4ч.)

Практика (3ч.): Совершенствование навыков в качестве ассистента на помосте. Роль бокового судьи на помосте.

Теория(1ч.): Правила соревнований.

Форма контроля: Опрос правил судейства.

Тема 8. Общая физическая подготовка (30ч.)

Практика (30ч.) Совершенствование навыков и общей физической подготовки через различные упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, выносливости, и гибкости. Увеличение количество подходов и повторений. Использование гантелей (различного веса), перекладина, бруска, резиновые жгуты, и упражнения с собственным весом тела.

Теория: Виды упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 9. Итоговое занятие (2ч.)

Практика(2ч): Тестирование спортсменов по техническим параметрам и ОФП. Сравнение тестов с прошлым годом.

Форма контроля: Сравнение показателей в начале и конце года. Тестирование (протокол).

1.7. Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- Учащиеся научатся выполнять и детально объяснять все движения из силового троеборья;
- Выступление на соревнованиях;
- Будут знать правила соревнований;
- Освоят основные вспомогательные упражнения и будут понимать их необходимость;
- Научатся выполнять базовые и вспомогательные упражнения для лучшего восстановления после тренировки;

- Познакомится с принципами правильного питания необходимого для улучшения своих показателей.

Метапредметные:

- Устойчивое формирование интереса к систематическим занятиям и пропаганда здорового образа жизни.
- Проявление настойчивости и упорства в выбранной деятельности.
- Развитие культуры взаимопонимания и этики общения.

Личносные:

- Проявлять целеустремлённость в течении всей подготовки.

1.8. Цель и задачи третьего года обучения

Цель: отработка базовых движений из пауэрлифтинга под судейские команды, выполнение их (присед, жим ,тяга.) в различных вариациях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи

Предметные:

- Отработка базовых движений из силового троеборья под команды;
- Совершенствовать вспомогательные упражнения понимать их необходимость;
- Выполнять упражнения на гибкость для лучшего восстановления после тренировки;

Метапредметные:

- Формировать интереса к систематическим занятиям спортом и пропаганде здорового образа жизни.

Личностные:

- Воспитывать настойчивость и целеустремлённость;
- Воспитывать характер, выдержку.

1.9. Содержание Программы третьего года обучения Учебный план

Таблица 3

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа.
2.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, рассказ.
3.	Освоение техники	34	-	34	Показ. Наблюдение.

	приседа.				
4.	Освоение техники жима лёжа.	35	-	35	Показ. Наблюдение.
5.	Освоение техники становой тяги.	30	-	30	Показ. Наблюдение.
6.	Овладение тактикой выступления на соревнованиях.	6	-	6	Анализ результата спортсмена. Соревнования.
7.	Овладение организаторскими способностями	4	1	3	Составление программы. Соревнования. Опрос.
8.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Наблюдение. Показ
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Сравнение показателей в начале и конце года. Тестирование (протокол).
	ИТОГО:	144	4	140	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория (1 ч.): Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос. Диалог.

Тема 2. Основы знаний (2ч.)

Теория (2 ч). Правила безопасности на соревнованиях при выполнении приседа, жима лёжа, становая тяга. Страховка при выполнении приседа и жима лёжа на помосте.

Форма контроля : Беседа, рассказ

Тема 3. Освоение техники приседа(34ч.)

Практика (34ч.) Совершенствование техники приседа под команды. Подводка к соревнованиям. Приседания с широкой и узкой расстановкой ног, с двумя паузами, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом,

Теория: Подводка к соревнованиям.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 4. Освоение техники жима лёжа(35ч.)

Практика (35ч.) Совершенствование техники жима лёжа под судейские команды. Подводка к соревнованиям. Жим разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, жим узким средним и широким хватом. Жим с бруска. Отжимания от пола.

Теория: Виды жима лёжа. Подводка к соревнованиям.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 5. Освоение техники становой тяги(30ч.) Совершенствование техники становой тяги. Подводка к соревнованиям. Тяга с остановками. Взрывная тяга. Увеличение тренировочного объёма.

Теория: Способ выполнения и значение.

Форма контроля: Показ. Наблюдение.

Тема 6. Владение тактикой выступления на соревнованиях(6ч.)

Практика (6ч.) Самостоятельный расчёт всех подходов в соревновательных движениях. (под контролем тренера). Подводка к соревнованиям.

Теория: Обсуждение предстоящих соревнований.

Форма контроля: Анализ результата спортсмена. Соревнования.

Тема 7. Владение организаторскими способностями (4ч.)

Практика (3ч.): Помощь в качестве ассистента на помосте. Роль бокового судьи на помосте.

Теория(1ч.): Правила соревнований.

Форма контроля: Опрос правил судейства.

Тема 8. Общая физическая подготовка (30ч.)

Практика (30ч.) Совершенствование навыков и общей физической подготовки через различные упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, выносливости, и гибкости. Увеличение тренировочного объёма. Использование гантелей (различного веса), перекладина, брусья, резиновые жгуты, и упражнения с собственным весом тела. Упражнения на подвижность суставов.

Теория: Виды упражнений.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 9. Итоговое занятие (2ч.)

Практика(2ч): Тестирование спортсменов по техническим параметрам и ОФП. Сравнение тестов с прошлым годом.

Форма контроля: Сравнение показателей в начале и конце года. Тестирование (протокол).

1.10. Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- Учащиеся научатся выполнять и детально объяснять все движения из силового троеборья;
- Будут знать основные правила судейства;
- Освоят основные вспомогательные упражнения и будут понимать их необходимость;
- Научатся выполнять базовые и вспомогательные упражнения для лучшего восстановления после тренировки;
- Закрепят принципы правильного питания необходимого для улучшения своих показателей.

Метапредметные:

- Устойчивое формирование интереса к систематическим занятиям и пропаганда здорового образа жизни.

- Проявление настойчивости и упорства в выбранной деятельности.
- Развитие культуры взаимопонимания и этики общения.

Личностные:

- Воспитывать настойчивость и целеустремлённость в течении всего периода подготовки.
- Проявить смелость и хладнокровие перед выходами на соревновательный помост.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 1 часу 5 минут
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 1 часу 5 минут
3 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 1 часу 5 минут

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Здания и сооружения: спортивный зал площадью 160 кв.м.

Оборудование: гриф олимпийский, гриф тренировочный, набор гантелей, гири, перекладина, брусья, набор дисков для штанги (общим весом 215 кг.), шведская стенка, гимнастические маты, стойки для приседа.

Информационное обеспечение:

Официальные сайты альтернативных федераций пауэрлифтинга.
russia-powerlifting.ru , powerlifting-russia.ru.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Кожуховский Кирилл Анатольевич, педагогический стаж работы - 20 лет, образование – высшее педагогическое, первая квалификационная категория. Победитель и призёр региональных и всероссийских турниров по пауэрлифтингу и его отдельных

движениях в альтернативных федерациях. Имеет спортивный разряд КМС по силовому двоеборью.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: демонстрация выполнения приседа, жима, тяги, видео фиксация движений, соревнования.

Оценочные материалы:

входной контроль – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: тестирование, собеседование;

текущий контроль проводится в течение года в форме: тестирование, собеседование, наблюдение;

промежуточный контроль проводится в середине года в форме: наблюдение, знание основ техники всех трёх движений;

итоговый контроль проводится в конце года в форме: соревнования, наблюдение, выполнение норматива;

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: учащийся выполняет все три движения без значительных нарушений в технике с незначительным весом, или демонстрация выполнения упражнений в соревновательных условиях;

Средний уровень: учащийся выполняет все три движения с не большим нарушением в технике с незначительным весом, или демонстрация выполнения упражнений в соревновательных условиях;

Низкий уровень: учащийся имеет представление о технических действиях в пауэрлифтинге, но выполняет присед, жим, и тягу не в соревновательной манере.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный **и воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное, практическое, комбинированное.

Педагогические технологии: технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, информационная технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: Наглядный материал: видеоролики, выполнение движений звёзд пауэрлифтинга разных стран.

Инструкции: инструкции по технике безопасности; регламенты, положения соревнований; правила соревнований в разных федерациях; разрядные нормативы разных федерациях;

2.5. Список литературы

1. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
2. Программа по пауэрлифтингу Анжеро-Судженского городского округа детско-юношеская спортивная школа «сибиряк» 2013г.
3. Физическая культура учебник для учащихся 5-11 кл.- М.: Просвещение, 2006.
4. Официальные сайты альтернативных федераций пауэрлифтинга. russia-powerlifting.ru , powerlifting-russia.ru.

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Пауэрлифтинг»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень: базовый.

Форма реализации программы
– очная

Педагог дополнительного
образования:

Кожуховский Кирилл
Анатольевич

Бараит
2021

Согласовано
Заместитель директора по УВР

от _____ 20 _____

Утверждаю
И.о.Директора МБОУ
Бараитская СОШ №8
_____ О.А. Машинец
от _____ 20 _____

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

Возраст учащихся – 11-17 лет

№	Дата проведения	Время проведения	Количество часов	Тема занятия.	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля
1.			2	Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарём. Разминка : присед, жим, тяга.	Очная	Спорт. зал.	Узнают правила Т.Б.	Беседа.
2.			2	Присед. Жим лёжа. Работа с гимнастической палкой. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Познакомятся с техникой приседа и жима лёжа	Беседа, разбор техники. Показ.
3.			2	Жим лёжа, становая тяга. Работа с гимнастической палкой. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Познакомятся с техникой становой тяги.	Беседа, разбор техники. Показ.

4.			2	Присед, становая тяга. Работа с гимнастической палкой. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Поймут основу техники приседа и тяги.	Беседа, разбор техники. Показ.
5.			2	Жим лёжа. Работа с тренировочным грифом. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Поймут основу техники жима лёжа.	Беседа, разбор техники. Показ.
6.			2	Становая тяга. Работа с тренировочным грифом. ОФП. Растяжка	Очная	Спорт. зал.	Научаться выполнять основные упр. На гибкость.	Беседа, разбор техники. Показ.
7.			2	Присед. Жим лёжа. Работа с олимпийским и тренировочным грифом.	Очная	Спорт. зал.	Научаться работать с олимпийским грифом.	Беседа, разбор техники. Показ.
8.			2	Жим лёжа, становая тяга. Работа с олимпийским и тренировочным грифом.	Очная	Спорт. зал.	Научаться работать с олимпийским грифом.	Беседа, разбор техники. Показ.
9.			2	Присед. СФП.Приседание со штангой на спине на скамейку. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для приседа.	Беседа, разбор техники. Показ.
10.			2	Присед. Жим лёжа.Жим лёжа, хват широкий (82-90см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят жим широким	Беседа, разбор

							хватом.	техники. Показ.
11.			2	Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют классическую становую тягу.	Беседа, разбор техники. Показ.
12.			2	Жим лёжа. СФП. Составление индивидуального плана занятий.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют технически правильно жим лёжа.	Беседа, разбор техники. Показ.
13.			2	Присед. Составление индивидуального плана занятий.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют технически правильно присед.	Беседа, разбор техники. Показ.
14.			2	Становая тяга. Сумо. Составление индивидуального плана занятий.	Очная	Спорт. зал.	Познакомиться с понятиями (макро и микро циклы тренировок).	Беседа, разбор техники. Показ.
15.			2	Приседание со штангой на спине с одной остановкой. Жим лёжа, хват средний (50-60см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют жим средним хватом.	Беседа, разбор техники. Показ.
16.			2	Тяга до колен. Жим лёжа в медленном темпе. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр. СФП для тяги и жима.	Беседа, разбор техники.

								Показ.
17.			2	Приседание со штангой на спине на скамейку. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для приседа.	Беседа, разбор техники. Показ.
18.			2	Жим лёжа, хват узкий (30-40см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят жим узким хватом.	Беседа, разбор техники. Показ.
19.			2	Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр. На гибкость	Беседа, разбор техники. Показ.
20.			2	Присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр. На гибкость	Беседа, разбор техники. Показ.
21.			2	Становая тяга. Сумо. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр. На гибкость	Беседа, разбор техники. Показ.
22.			2	Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)	Очная	Спорт. зал.	Научатся определять соревновательный хват.	Беседа, разбор техники. Показ.

23.			2	Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для приседа.	Беседа, разбор техники. Показ.
24.			2	Жим лёжа без "моста". ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для жима.	Беседа, разбор техники. Показ.
25.			2	Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для стан.тяги.	Беседа, разбор техники. Показ.
26.			2	Присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр. На гибкость	Беседа, разбор техники. Показ.
27.			2	Становая тяга. Сумо. Жим лёжа в медленном темпе.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для тяги и жима	Беседа, разбор техники. Показ.
28.			2	Приседание со штангой на груди. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для приседа.	Беседа, разбор техники. Показ.
29.			2	Жим лёжа с паузой (3-5сек.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.СФП для	Беседа, разбор

							жима.	техники. Показ.
30.			2	Становая тяга. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
31.			2	Присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
32.			2	Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
33.			2	Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.) ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
34.			2	Присед. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
35.			2	Становая тяга до колен. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполняют упр.СФП для тяги .	Беседа, разбор техники. Показ.

36.			2	Правила, судейство. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Познакомятся с нюансами судейства.	Беседа, разбор техники. Показ.
37.			2	Закрепление жим лёжа, хват узкий (30-40см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
38.			2	Закрепление становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
39.			2	Закрепление присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
40.			2	Закрепление становая тяга. Сумо. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
41.			2	Закрепление жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
42.			2	Закрепление медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор

								техники. Показ.
43.			2	Закрепление жим лёжа без "моста". ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
44.			2	Закрепление становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
45.			2	Закрепление присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
46.			2	Закрепление становая тяга. Сумо. Жим лёжа в медленном темпе.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
47.				Совершенствование Приседание со штангой на спине с одной остановкой. Жим лёжа, хват средний (50-60см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
48.				Совершенствование Тяга до колен. Жим лёжа в медленном темпе. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.

49.				Совершенствование Приседание со штангой на спине на скамейку. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
50.				Совершенствование Жим лёжа, хват узкий (30-40см.). ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
51.				Совершенствование Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
52.				Совершенствование Присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
53.				Совершенствование Становая тяга. Сумо. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
54.				Совершенствование Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательном стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
55.				Совершенствование Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание. ОФП.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор

				Растяжка.				техники. Показ.
56.				Совершенствование Жим лёжа без "моста". ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
57.				Совершенствование Становая тяга. Классика. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
58.				Совершенствование Присед. Жим лёжа. ОФП. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
59.				Совершенствование Становая тяга. Сумо. Жим лёжа в медленном темпе.	Очная	Спорт. зал.	Выполнят упр.в соревновательн ом стиле.	Беседа, разбор техники. Показ.
60.				Жим лёжа с остановкой в средней части амплитуды. Присед с двумя паузами. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.	Выполнить подконтрольно.	Беседа, разбор техники. Показ.
61.				СФП на жим лёжа, растяжка ОФП.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.

62.				СФП для приседа, растяжка ОФП.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
63.				СФП для становой тяги, растяжка ОФП.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
64.				СФП для мышц спины. Упражнения для рук. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
65.				СФП для мышц ног. Упражнения для мышц живота. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
66.				СФП для мышц рук и плеч. Растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
67.				Жим лёжа (народный жим). ОФП	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
68.				Становая тяга (на количество повторений).ОФП, растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор

								техники. Показ.
69.				Присед , жим , тяга. растяжка.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.
70.				Разбор выступлений профессиональных спортсменов.	Очная	Спорт. зал.		Беседа, разбор техники. Показ.

Оценочные материалы

Средства контроля

Средством контроля будут служить приложенные протоколы соревнований.

Так же планируется прикрепить видео фиксацию выполняемых упражнений.

Нормативы альтернативных федераций пауэрлифтинга (после 2-х лет обучения).russia-powerlifting.ru, powerlifting-russia.ru.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Экипировка.

Экипировка начинает использоваться спортсменом по достижении определённого уровня готовности, выступлении на соревнованиях и других случаях. Везде учитываются индивидуальные особенности.



Штангетки. Обувь, применяемая как, правило для упражнения присед. Так же может использоваться для выполнения упражнения жим лёжа, и реже для становой тяги. Имеет жёсткий завышенный каблук для более чёткой устойчивости на помосте.



Борцовки, боксёрки. Обувь как правило применяемая для выполнения упражнения становая тяга. Отличается лёгким весом и самое главное тонкой подошвой.



Гетры. Могут использоваться любые согласно правил. Необходимы при выполнении упражнения становая тяга.



Трико-борцовка. Применяется во всех дисциплинах и всех федерациях пауэрлифтинга. Без этой части экипировки, уровня городских и выше, спортсмен к соревнованиям не допускается.



Кистевые бинты. Применяются при выполнении жима лёжа, и допускаются для выполнения упражнения присед. Различаются по жёсткости и длине.



Наколенники. Применяются в без экипировочном пауэрлифтинге, в приседаниях и реже в становой тяге. Сделаны из плотного неопрена, созданы для сохранения тепла в локальном месте и стабилизации сустава.

На тренировки.

1. Перед началом занятий необходимо проверить все рабочие поверхности.
2. Выполнять упражнения только после хорошей разминки.
3. Подходить и работать со снарядами только после разрешения педагога.
4. Выполнять все указания тренера.
5. Самостоятельная работа выполняется только после согласования с тренером и совместного обсуждения хода занятий.