

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель _____ В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Срок реализации программы: 5 лет
возраст детей – 10-18 лет.

Верещагино-2024

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утверждённому приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. № 73;
2. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
5. Устава МБУДО «ДЮСШ».
6. Локальными актами учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» направлена создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» рассчитана на детей и подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.1 Структура физкультурно- спортивной подготовки.

Год обучения	Наполняемость групп	Учебная нагрузка	Сроки обучения по программе
1 года	15	4	5 лет
2 год	15	6	
3 год	13	6	
4 год	13	6	
5 год	13	6	

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Базовую часть занятий составляет общая и специальная физическая подготовка.

Занятия проводятся согласно расписанию:

1-5 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся в форме бесед, тренировочных занятий, специальной подготовки, соревнований. В основном используется индивидуальная форма работы.

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная

Занятия проводятся по адресу: г. Верещагино, ул. Парковая, 12 педагогами дополнительного образования Азановым Андреем Валентиновичем и Филимоновым Андреем Геннадьевичем.

1.2 На занятиях используются различные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения), а также:

Метод повторных усилий, для него характерно то, что мышечная работа ведется с непределёнными сопротивлениями и как правило, «до отказа».

Метод максимальных усилий характеризуется использованием предельных или около предельных сопротивлений.

1.3 Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Характеристика вида спорта

Пауэрлифтинг – это спорт, сопряжённый с риском получения травм. Поэтому физическая подготовка имеет для атлета первостепенное значение. Неукреплённые суставы и связки, плохо развитые мышцы делают человека уязвимым при поднятии больших грузов. Следовательно, без специальной подготовки и полноценного питания стоит забыть о троеборье.

Но при правильном подходе есть польза. Она заключается в следующем:

- Повышение иммунитета.

- Укрепление сухожилий, костей и мышц.
- Нормализация аппетита и сна.
- Хорошая физическая форма.
- Укрепление сердца.
- Повышение выносливости.
- Нормализация гормональной системы.
- Увеличение силы.

Надо заметить, что польза от пауэрлифтинга будет наблюдаться только при грамотно составленной программе тренировок. Нужно учесть все индивидуальные параметры человека: пол, возраст, состояние здоровья и т. д. Тренер обязан рассказать начинающему атлету об опасностях этого вида спорта, и если тот не передумает заниматься, то должным образом подготовить его к работе с тяжёлыми весами.

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие

возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения

II. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборьям. Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа обучающихся, судейская практика, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и гигиена при занятиях атлетической гимнастикой	2	-	2
2.	Физическая культура и спорт в России	2	-	2
3.	Изучение оборудования, применяемого в атлетической гимнастике	1	-	1
4.	Изучение правильного выполнения упражнений на тренажерных устройствах	1	-	1
5.	Анатомо- физиологические основы в атлетической гимнастике	2	-	2
6.	Основы питания при занятиях атлетической гимнастикой	2	-	2
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	48	48
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	48	48
9.	Спортивные и подвижные игры	2	34	36
10.	Контрольно- тестовые упражнения	-	2	2
Итого:		12	132	144

СОДЕРЖАНИЕ:

Теоретические занятия- 12 часов.

Тема №1

- Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом.
- значение техники безопасности и гигиены в занятии пауэрлифтингом.

Тема №2

- Физическая культура и спорт в России.
- развитие физической культуры и спорта в России.

Тема №3

- Изучение оборудования, применяемого в пауэрлифтинге.

Тема №4

- Изучение правильного выполнения упражнений на тренажерных устройствах.

Тема №5

- Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге.
- строение мышц человеческого тела и их функций: мышцы шеи, груди, спины, плеч, рук, живота, ног

Тема №6

- Основы питания при занятиях пауэрлифтингом.
- значение питания при занятиях пауэрлифтингом;
- структура питания: белки, жиры и углеводы;
- витамины;

Практический раздел- 204 часа.

Тема №7 ОФП Развитие силовых способностей

- упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук:
- подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;
- упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:
- поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;
- упражнения на параллельных брусьях:
- сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;
- Отжимание от пола, скамьи;
- упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:
- Приседание с партнером на плечах и собственным весом;
- Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу.

Развитие скоростных способностей и выносливости.

Бег - 30-60 м, челночный бег, кросс - от 1- 3 км. Прыжковые

упражнения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, -упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разнообразные акробатические упражнения с совершенствованием движений руками, ногами, туловищем.

Тема №8

СФП

- Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.

Тема №9

Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища».

Тема №10

Контрольно- тестовые упражнения

После 1 года обучения учащиеся должны:

- **Знать**

- основы техники безопасности;
- физическую культуру и спорт в Росси;
- основные мышечные группы человека.

- **Уметь**

Технически правильно выполнять упражнения:

- приседание со штангой на плечах;
- жим штанги сидя, вверх;
- подъем штанги на бицепс.

Учебный план 2-3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	Техника безопасности и гигиена при занятиях атлетической гимнастикой. Вводное занятие.	2	-	2
2.	История развития атлетической гимнастики в России	2	-	2
3.	Анатомо - физиологические основы в атлетической гимнастике	2	-	2
4.	Основы питания при занятиях атлетической гимнастикой	2	-	2
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	70	70
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	88	88
7.	Спортивные и подвижные игры	-	48	48
8.	Контрольно- тестовые упражнения	-	2	2
Итого:		8	208	216

Теоретические занятия- 8 часов.

Тема №1

- Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом.
- Вводное занятие;

Тема №2

- История развития пауэрлифтинга в России.
- бодибилдинг- как разновидность атлетической гимнастики;
- возникновение развития бодибилдинга и пауэрлифтинга в России;

Тема №3

- Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге.
- разделение основных мышечных групп по частям и пучкам (*приложение №1*);
- распределение упражнений с отягощением и сопротивлением для каждой части и пучка мышцы.

Тема №4

- Основы питания при занятиях атлетической гимнастикой;
- значение белоксодержащих продуктов для занимающихся пауэрлифтингом.

Практический раздел- 208 часов.

Тема №5 ОФП Развитие силовых способностей

- упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук:

- подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;
 - упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:
- поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;
 - упражнения на параллельных брусьях:
- сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;
- Отжимание от пола, скамьи;
 - упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:
- Приседание с партнером на плечах и собственным весом;
- Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу.

Развитие скоростных способностей и выносливости.

Бег - 30-60 м, челночный бег, кросс - от 1- 3 км.

Прыжковые упражнения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разнообразные акробатические упражнения с совершенствованием движений руками, ногами, туловищем.

Тема №6

СФП

- Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.

Тема №7

Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища». ()

Тема №8

Контрольно- тестовые упражнения.

После 2-3 года обучения учащиеся должны:

- **Знать**
- историю развития пауэрфитинга в России;
- разделение основных мышечных групп по частям и пучкам;

- • Уметь

Технически правильно выполнять упражнения:

- жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх.
- попеременный подъем гантелей на бицепс, сидя.
- тяга штанги к поясу, в наклоне.
- «французский» жим из-за головы, стоя.

Учебный план 4-5 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и гигиена при занятиях атлетической гимнастикой. Вводное занятие.	2	-	2
2.	Анатомо - физиологические основы в атлетической гимнастике	2	-	2
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	60	60
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	98	98
5.	Спортивные и подвижные игры	-	45	45
6.	Контрольно- тестовые упражнения	-	9	9
Итого:		4	208	216

Теоретические занятия- 4 часа.

Тема №1

- Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом.
- Вводное занятие.

Тема №2

- История развития пауэрлифтинга в России.
- типы телосложения и их характеристика.

Практический раздел- 208 часов.

Тема №3

ОФП

Развитие силовых способностей

- упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины,

сгибателя рук:

- подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением;
 - упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:
- поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи;
 - упражнения на параллельных брусьях:
- сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри;
- Отжимание от пола, скамьи;
 - упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер:
- Приседание с партнером на плечах и собственным весом;
- Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу;

Развитие скоростных способностей и выносливости.

Бег - 30-60 м, челночный бег, кросс - от 1- 3 км.

Прыжковые упражнения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, -упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке;

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разнообразные акробатические упражнения с совершенствованием движений руками, ногами, туловищем.

Тема №4

СФП

- Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, икроножных мышц, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.

(Приложение №5)

Тема №5

Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану», «Всадники», «Без промаха», «Цепочка», «Охотники с мячом», «Футбол», «Регби», «Перенеси товарища».

(Приложение №13)

Тема №6

Контрольно- тестовые упражнения.

После 4-5 года обучения учащиеся должны:

- **Знать**

- особенности трех типов телосложения: эктоморф, мезоморф, эндоморф.

- **Уметь**

Технически правильно выполнять упражнения:

- «французский» жим, лежа из-за головы ото лба;
- жим штанги из-за головы, сидя вверх;
- становая тяга;
- определить свой тип телосложения;
- выполнять растяжку до и после занятий с отягощениями;

III. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

3.1.1. 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. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

3.1.2. История развития пауэрлифтинга.

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

3.1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с

отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

3.1.4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

3.1.5. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

3.1.6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.1.7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение

звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра жести (ОЦГ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации.

Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники. Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

3.1.8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

3.1.9. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.1.10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка.

3.2.1. Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

3.2.2. Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

3.2.3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

3.2.4. Специальная подготовка.

Важным моментом в реализации программы является комплекс методов, наиболее эффективных для развития силовых способностей.

Упражнения выполняются с использованием метода подходов. Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними. В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

- ☐ 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.
- ☐ 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.
- ☐ 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.
- ☐ 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрастать до 50).
- ☐ 75-100 повторений – выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Эффективным методом в занятиях пауэрлифтингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей.

Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 36-45. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается

устоление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги, которые являются основой пластических процессов, то есть роста объемов мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма. Выдерживая этот принцип, вы будете прогрессировать и не перетренируетесь.

3.3. Другие виды спорта и подвижны игры.

3.3.1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

3.3.2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

3.3.3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

3.3.4. Навыки сохранения собственной физической формы.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба, бег, прыжки на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями, партнёром, спортивным инвентарём для развития физических качеств, формирования правильной осанки.

Лёгкая атлетика.

Бег на короткие и длинные дистанции по пересечённой местности.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания теннисного мяча, гранаты, ядра и др.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с мячом, с сопротивлением, на местности, бегом, прыжками, кувырками.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, рэгбол, хоккей, настольный теннис и др.

Плавание.

Плавание любым способом (с учётом и без учёта времени): 25м, 50м, 100м и более.

Гребля.

Лыжный спорт.

Бег на лыжах по пересечённой местности различными ходами от 1 до 10 км.

Скоростной спуск.

В бесснежных районах езда на велосипеде.

Конькобежный спорт.

Гимнастика и акробатика.

Упражнения на перекладине, кольцах, брусьях, лазание по канату, выполнение акробатических элементов, прыжки через гимнастического козла, коня.

Тяжёлая атлетика и гиревой спорт.

Выполнение классических и других упражнений. Толчок, рывок, жонглирование гирями.

Использование тренажёров, гантелей и других приспособлений.

Единоборства.

Ознакомление с элементами защиты от нападения.

Ознакомление и изучение бросковой и ударной техники в стойке.

Ознакомление и изучение техники ведения поединка в положении лёжа

3.4. Методическое обеспечение программы.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими качествами.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режиме мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными

возможностями нервно-мышечного аппарата.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемых с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в максимально короткое время.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности. Её можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж. К. Холодов, 1981).

В физическом воспитании и в спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силы. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчёте на 1 кг собственного веса. Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы в большей степени обусловлен факторами среды. В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.

Силовые способности у человека развиваются на протяжении очень длительного периода его жизни. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 лет до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Доля мышечной массы к общей массе тела составляет к 10-11 годам 23 %, к 14-15 годам 33 %, а к 17-18 годам 45 %. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени растяжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

- ☐ упражнения с весом внешних предметов (штанги, гантели, гири и т. д.);
- ☐ упражнения, отягощённые весом собственного тела;
- ☐ упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа;
- ☐ рывково-тормозные упражнения;
- ☐ статические упражнения в изометрическом режиме.

Дополнительные средства:

- ☐ упражнения с использованием внешней среды;

- ☐ упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- ☐ упражнения с противодействием партнёра.

Частота занятий силового направления должна быть до трёх раз в неделю. Силовые упражнения не должны выполняться после работы на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных силовых способностей. Наиболее распространёнными являются:

- ☐ метод максимальных усилий;
- ☐ метод неопредельных усилий;
- ☐ метод динамических усилий;
- ☐ метод статических (изометрических) усилий;
- ☐ «ударный» метод;
- ☐ статодинамический метод;
- ☐ игровой метод.

Тестовыми упражнениями для измерения уровня развития силовых качеств являются: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Метод 4-х этапов.

В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать:

- ☐ до 6 повторений (наращивание силы без заметного роста мышечной массы);
- ☐ 6-8 повторений (заметный рост силы и максимальный рост мышечной массы);
- ☐ 8–10 повторений (рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость);
- ☐ 10–12 повторений (основной акцент на мышечную выносливость).

Первый этап – 6 подходов по 6 повторений (6х6).

На данном этапе осуществляются две задачи: максимальный рост силы и незначительный прирост мышечной массы.

- ☐ 8–10 повторений (рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость);
- ☐ 10–12 повторений (основной акцент на мышечную выносливость).

Первый этап – 6 подходов по 6 повторений (6х6).

На данном этапе осуществляются две задачи: максимальный рост силы и незначительный прирост мышечной массы.

Второй этап – 5 подходов по 8 повторений (5х8). Максимальный прирост мышечной массы и рост силы.

Третий этап – 4 подхода по 10 повторений (4х10). На третьем этапе акцент делается на воспитании силовой выносливости, а также на росте силы и мышечной массы.

Четвертый этап – 3 подхода по 12 повторений (3х12). Основная задача данного этапа – воспитание силовой выносливости и незначительный прирост силы и мышечной массы.

Тренировочный вес одинаков на всех этапах.

Перерывы между подходами не более 1,5–2 мин.

На 1-м и 2-м этапах основной целью являются положительные изменения в строении мышечных волокон, благодаря которым происходит утолщение их в поперечнике. На 3-м и 4-м этапах основная цель – закрепление этих положительных изменений.

Переход с одного этапа на другой осуществляется тогда, когда спортсмен несколько (не менее 3-х) тренировок подряд выполняет указанное количество подходов и повторений самостоятельно без помощи партнеров, т. е. происходит положительный перенос

двигательных навыков и качеств.

После прохождения всех 4 этапов тренировочный вес необходимо увеличить и продолжить работу, начиная с 1-го этапа

После четвертого этапа необходим небольшой перерыв в работе со штангой. Он должен быть посвящен активному отдыху (спортивные игры, кроссы, упражнения с собственным весом).

В целях усиления тренировочного эффекта и экономии времени, применяется спаренное выполнение упражнений (суперсет, или суперсерия): 1–2, 3–4, 5–6–7. Между упражнениями перерыв 15–20 секунд, т.е. время перехода от одного снаряда к другому. Перерыв между суперсериями не должен превышать 2–3 минут. Во время отдыха выполняются упражнения на растягивание и расслабление.

Метод 4-х этапов рекомендуется применять после 2-х лет занятий пауэрлифтингом, т. е. с момента перехода к занятиям со штангой.

Пирамида.

В основных упражнениях силового троеборья (жим, приседания, тяга станова) применяется новый методический прием – прием пирамиды. Метод основан на способности человеческого организма после получения максимальной по объему и интенсивности нагрузки через определенное время увеличивать свои функциональные возможности. Этот момент называется фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление). Фаза суперкомпенсации наступает у каждого человека регулярно через определённое время (8-10 дней). В момент наступления фазы суперкомпенсации организм тренирующегося должен получать по объему и интенсивности большую (максимальную) нагрузку. Тренировочный вес должен изменяться в сторону увеличения. Идет привыкание спортсмена к околопредельным нагрузкам. Этот прием можно применять и во время так называемых «прикидок». Количество подъемов штанги (КПШ) – 36 – 45. Первый подход является разминочным. Примерная схема пирамиды 15–10–8–6–4–8–10. 15–12–9–6–3–6–9–12. 15–12–8–4–8–12. Он применяется с 16–17 лет, т. е. после 2–3 лет занятий со штангой.

Метод 4-х этапов и метод пирамиды должны быть тесно взаимосвязаны между собой. После выполнения всех требований 4-х этапов, в период фазы суперкомпенсации, можно применять метод пирамиды.

Оценка результативности деятельности программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области силовых видов спорта, организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.

IV. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Челночный бег 10 м*3 (не более 9,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

4.2. Итоговая аттестация обучающихся.

Связана с показанным результатом в избранном виде спорта.

4.3. Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом программы пауэрлифтинг;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья;
- повышения уровня физической подготовленности;

V. Перечень информационного обеспечения

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М, «Лептос», 1994 г.
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей, М. Просвещение, 1993 г.
3. Бондин В.И., Смирнов Д.Р. Игры с мячом для здоровья. Тренажеры в доме. М. Знание, 1991 г.
4. Пальчун А.И. Авторская программа физического воспитания учащихся профессиональных лицеев и училищ, вариативная часть содержания программного материала уроков по атлетической гимнастике, Пермь, 1999 г. (31стр.).
5. В.П.Лукияненко. К экзаменам по физической культуре. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ, М. Физическая культура в школе, №5, 2001 г.
6. Киршнер А., Киршнер Д. Потомки Геракла. Пермское книжное издательство, 1991 г. (96 стр.).
7. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, 1989, №1 (53-54 стр.).
8. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. М: ООО «Вида- Н», 2003 (352 стр.).
9. Вайнбаум Я.С. и др., Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. Издательский центр Академия, 2002 г.
- Ю.Гундарев И.А., Кисилева Н.В. Медико- социальные проблемы формирования ЗОЖ. М., 1989 г. Н.Лисицын Ю.П., Полунина Н.В. Образ жизни и состояния здоровья детей. Научный обзор. М.,1984 г. (312 стр.). 12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.

- Издательский центр «Академия», 2001 г. 13. Джо Уайдер Д., «Так тренируются звезды», М., Физкультура и спорт, 1997 г. (200 с.) 14. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. М., «ЭКСМО», 2003 г. (432 стр.). 15. Мамонтов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Феникс, 2004 г. (128 стр.). 16. Лапунин А.Н. Гармония мускулов. Физкультура и спорт. 1988 г., №1 (100-198 стр.).
17. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М. Знание, 1987 г. (96 стр.). 18. Дарден Э. Бодибилдинг без стероидов. М. «ЭКСМО», 2006 г. (256 стр.). 19. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. М. Высшая школа, 1994 г. (319 стр.). 20. Джо Уайдер «Бодибилдинг: фундаментальный курс», М. «Спартакс» СП «Уайдер спорт», 1993 г. (163 стр.).

Календарный учебный график
1 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом. ОФП	2	2	
2		Физическая культура и спорт в России, развитие физической культуры и спорта в России. ОФП	2	2	
3		Изучение оборудования, применяемого в пауэрлифтинге. ОФП	2	2	
4		Изучение правильного выполнения упражнений на тренажерных устройствах	1	1	
5		Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге. ОФП	1	1	
6		Основы питания при занятиях пауэрлифтингом.	2	2	
7		ОФП Развитие силовых способностей	2	2	2
8		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2		2
9		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
10		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
11		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
12		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
13		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук	2		2
14		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
15		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
16		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2

17		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
18		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
19		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
20		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
21		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
22		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
23		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
24		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
25		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
26		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
27		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
28		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
29		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
30		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
31		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
32		СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей и выносливости	2		2
33		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
34		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
35		СФП	2		2
36		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
37		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

55	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
56	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
57	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
58	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
59	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
60	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
61	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
62	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
63	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
64	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
65	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
66	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
67	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
68	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
69	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
70	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
71	ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
72	Контрольно- тестовые упражнения	2		2
	Итого	144	12	132

Календарный учебный график
2 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие .Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом. ОФП	2	2	
2		Физическая культура и спорт в России, развитие физической культуры и спорта в России. Бодибилдинг.	2	2	
3		Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге. ОФП	2	2	
4		Основы питания при занятиях пауэрлифтингом.	2	2	
5		ОФП Развитие силовых способностей	2		2
6		ОФП Развитие силовых способностей	2		2
7		ОФП Развитие силовых способностей	2		2
8		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2		2
9		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
10		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
11		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
12		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
13		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук	2		2
14		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
15		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
16		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
17		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
18		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2

19		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
20		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
21		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
22		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
23		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
24		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
25		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
26		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
27		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
28		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
29		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
30		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
31		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
32		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом			
33		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением			
34		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи			
35		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри			
36		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер			
37		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом			
38		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу			
39		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей			
40		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:			

41		СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей и выносливости	2		2
42		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
43		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
44		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
45		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
46		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
47		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
48		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
49		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
50		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
51		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
52		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
53		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
54		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
55		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
56		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

57		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
58		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
59		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
60		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
61		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
62		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
63		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
64		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
65		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
66		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
67		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
68		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
69		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
70		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
71		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
72		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

73		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
74		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
75		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
76		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
77		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
78		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
79		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
80		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
81		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
82		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
83		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
84		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
85		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
86		ОФП. Спортивные и подвижные игры:	2		2
87		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
88		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
89		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
90		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
91		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2

92		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
93		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
94		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
95		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
96		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
97		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
98		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
99		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
100		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
101		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
102		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
103		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
104		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
105		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
106		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
107		ОФП.Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
108		Контрольно- тестовые упражнения	2		2
		Итого	216	8	208

Календарный учебный график
3 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие .Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом. ОФП	2	2	
2		Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге. ОФП			
3		ОФП Развитие силовых способностей	2	2	
4		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2	2	
5		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
6		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
7		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
8		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2		2
9		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
10		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
11		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
12		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
13		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук	2		2
14		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
15		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
16		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
17		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
18		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2

19		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
20		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
21		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
22		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
23		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
24		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
25		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
26		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
27		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
28		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
29		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
30		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
31		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
32		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
33		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
34		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
35		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
36		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
37		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
38		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины,	2		2

		дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.			
39		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
40		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
41		СФП.Упражнения на развитие скоростных способностей и выносливости	2		2
42		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
43		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
44		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
45		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
46		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
47		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
48		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
49		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
50		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
51		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
52		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
53		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
54		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины,	2		2

		дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.			
55		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
56		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
57		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
58		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
59		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
60		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
61		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
62		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
63		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
64		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
65		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
66		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
67		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
68		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
69		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
70		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины,	2		2

87		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
88		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
89		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	1		1
90		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
91		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
92		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
93		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
94		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
95		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
96		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
97		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
98		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
99		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
100		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
101		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
102		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
103		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
104		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
105		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
106		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
107		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
108		Контрольно- тестовые упражнения	2		2
		Итого	216	4	212

Календарный учебный график
4 год обучения

№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие .Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом. ОФП	2	2	
2		Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге. ОФП			
3		ОФП Развитие силовых способностей	2	2	
4		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2	2	
5		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
6		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
7		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
8		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2		2
9		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
10		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
11		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
12		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
13		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук	2		2
14		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
15		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
16		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
17		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2

18		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
19		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
20		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
21		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
22		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднятие прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
23		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
24		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
25		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
26		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
27		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
28		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
29		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
30		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
31		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
32		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
33		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночников	2		2
34		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
35		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
36		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
37		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

38		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
39		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
40		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
41		СФП.Упражнения на развитие скоростных способностей и выносливости	2		2
42		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
43		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
44		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
45		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
46		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
47		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
48		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
49		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
50		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
51		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
52		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
53		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

54	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
55	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
56	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
57	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
58	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
59	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
60	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
61	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
62	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
63	СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
64	СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
65	СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
66	СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
67	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
68	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
69	СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

87		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
88		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
89		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	1		1
90		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
91		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
92		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
93		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
94		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
95		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
96		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
97		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
98		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
99		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
100		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
101		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
102		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
103		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
104		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
105		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
106		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
107		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
108		Контрольно- тестовые упражнения	2		2
		Итого	216	4	212

Календарный учебный график

5 год обучения

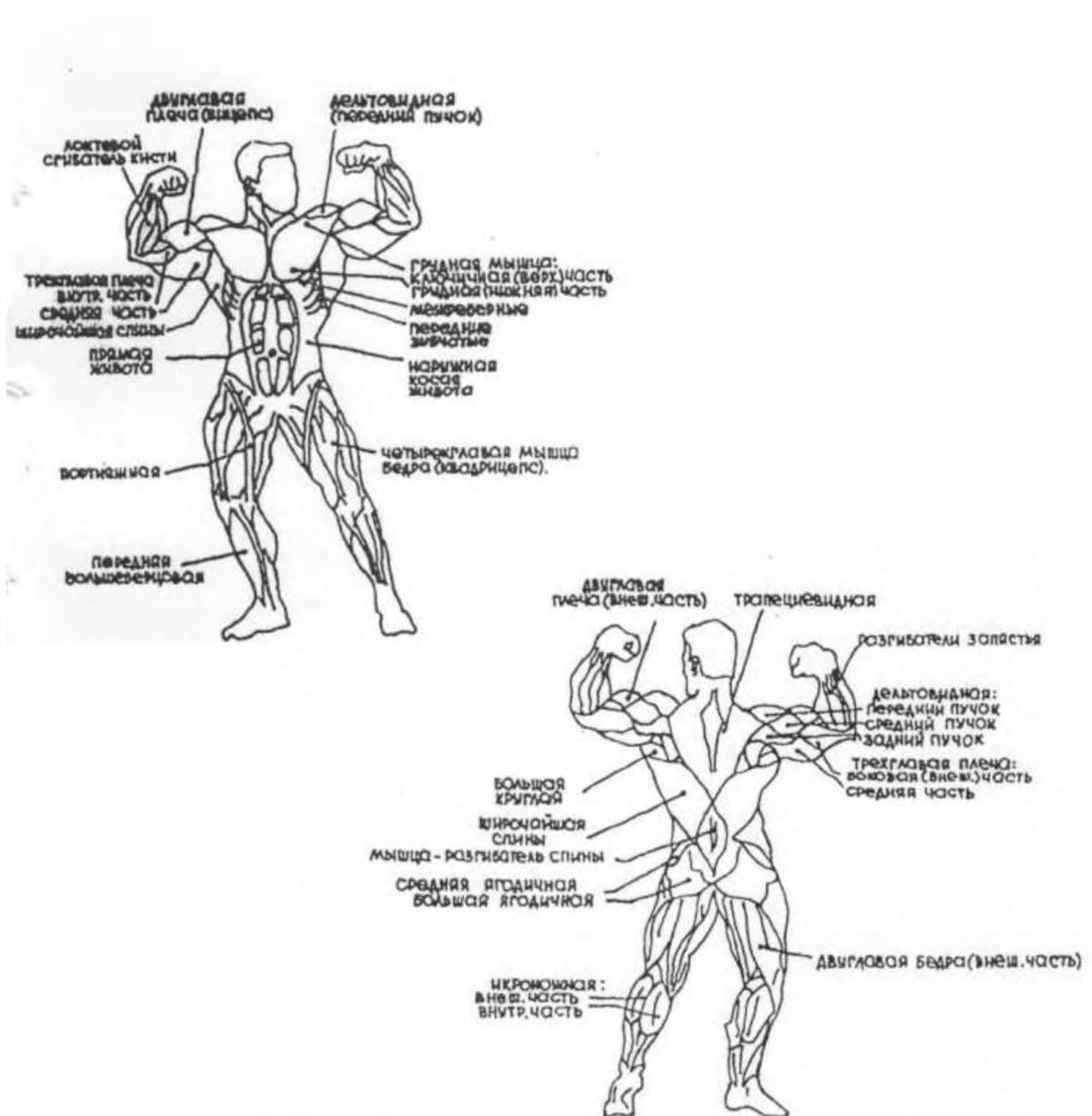
№	Дата	Содержание учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие .Техника безопасности и гигиена при занятиях пауэрлифтингом. ОФП	2	2	
2		Анатомо - физиологические основы в пауэрлифтинге. ОФП			
3		ОФП Развитие силовых способностей	2	2	
4		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2	2	
5		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
6		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
7		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
8		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса	2		2
9		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
10		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
11		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
12		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
13		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателя рук	2		2
14		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
15		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
16		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
17		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2

18		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
19		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
20		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
21		ОФП. подтягивание хватом: сверху, снизу, широким хватом с касанием перекладины затылком, подтягивание с отягощением	2		2
22		ОФП. упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса: поднимание прямых или согнутых ног перекладине, сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи	2		2
23		ОФП. сгибание и разгибания рук в упоре (отжимание), с отягощением на поясе хватом рук жердей изнутри	2		2
24		ОФП. упражнения на икроножные мышцы и мышцы бедер	2		2
25		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
26		ОФП. Подъем туловища на носки и опускания на всю стопу	2		2
27		ОФП. ОФП Развитие силовых способностей	2		2
28		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
29		ОФП. упражнения на параллельных брусьях	2		2
30		ОФП. Отжимание от пола, скамьи	2		2
31		ОФП упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:	2		2
32		ОФП. Приседание с партнером на плечах и собственным весом	2		2
33		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночников	2		2
34		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
35		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
36		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
37		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

38		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
39		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
40		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
41		СФП.Упражнения на развитие скоростных способностей и выносливости	2		2
42		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
43		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
44		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
45		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
46		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
47		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
48		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
49		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
50		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
51		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
52		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
53		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

54		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
55		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
56		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
57		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
58		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
59		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
60		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
61		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
62		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
63		СФП Упражнение на развитие гибкости.	2		2
64		СФП Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		2
65		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
66		СФП Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы.	2		2
67		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
68		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
69		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2

87		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
88		СФП. Занятия на укрепление и развитие мышц: груди, спины, дельтовидных, бедра, бицепса рук, трицепса рук, брюшного пресса.	2		2
89		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	1		1
90		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
91		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
92		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
93		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
94		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
95		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
96		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
97		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
98		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
99		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
100		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Футбол»,	2		2
101		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Регби»	2		2
102		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Перенеси товарища».	2		2
103		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Мяч - капитану»	2		2
104		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Всадники»	2		2
105		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Без промаха»,	2		2
106		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Цепочка»,	2		2
107		ОФП. Спортивные и подвижные игры: «Охотники с мячом»	2		2
108		Контрольно- тестовые упражнения	2		2
		Итого	216	4	212



Тренировочный комплекс для занимающихся 1 года

обучения

I ПОЛУГОДИЕ

Специальная физическая подготовка, гантельная гимнастика.

На каждую группу мышц выполняется три подхода, 12-15 повторений. Вес гантелей колеблется от 4 до 12 кг., в зависимости от воздействия на ту или иную группу мышц. Для мышц брюшного пресса 15-20 повторений.

День первый

1. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение гантелей в стороны на наклонной скамье.
3. Подъем гантелей на бицепс, стоя.
4. Попеременный подъем гантелей на бицепс, сидя.
5. Подъем туловища, лежа.
6. Подъем ног, лежа.

День второй

1. Тяга гантелей двумя руками в наклоне.
2. Тяга гантели одной рукой в наклоне.
3. «Французский» жим гантелей, стоя.
4. «Французский» жим гантелей, лежа.
5. Подъем согнутых ног в висе на перекладине.
6. Подъем туловища, лежа, через гимнастическую скамейку.

День третий

1. Жим гантелей стоя вверх.
2. Тяга гантели к подбородку.
3. Приседание с гантелями в руках.
4. Попеременные выпады с гантелями в руках.
5. Подъем ног на наклонной скамье.
6. Подъем туловища на наклонной скамье.

II ПОЛУГОДИЕ

На каждую группу мышц выполняется три подхода, 10-12 повторений. Вес отягощения составляет 50-60% от максимального. Для мышц брюшного пресса 12-15 повторений.

День первый

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Выпады со штангой на плечах.
3. Разведения гантелей в стороны, стоя.
4. Попеременный подъем гантелей, сидя вверх.
5. Подъем туловища, лежа.
6. Подъем ног, лежа.

День второй

1. Жим штанги, лежа.
2. Разведение гантелей, лежа.
3. Подъем штанги на бицепс, стоя, с читингом.
4. Попеременный подъем гантелей сидя на наклонной скамье.
5. Подъем согнутых ног в висе на перекладине.
6. Подъем туловища, лежа, через гимнастическую скамейку.

День третий

1. Подтягивание широким хватом к груди.
2. Тяга штанги к поясу, в наклоне.
3. Жим штанги, лежа, узким хватом.
4. «Французский» жим, стоя.
5. Подъем ног на наклонной скамье.
6. Подъем туловища на наклонной скамье.

Приложение №4

Тренировочный комплекс для занимающихся 2 года обучения

Специальная физическая подготовка, силовая и наращивающая мышечную массу.

На каждую группу мышц выполняется 3-4 подхода, 8-10 повторений. Вес отягощения составляет 70 - 80% от максимального. Для мышц брюшного пресса 15-20 повторений.

День первый

1. Жим штанги от груди на наклонной скамье.
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье.
3. Подъем штанги на бицепс, стоя, с читингом.
4. Попеременный подъем гантелей на бицепс, стоя.
5. Сгибание рук в запястьях, хват снизу.
6. Разгибание рук в запястьях, хват сверху.
7. Подъем туловища на наклонной скамье.
8. Подъем ног на наклонной скамье.

День второй

1. Подтягивание широким хватом к груди.
2. Тяга штанги в наклоне, широким хватом.
3. Тяга блочного устройства, к поясу сидя, узким хватом.
4. Жим штанги, лежа узким хватом от груди.
5. «Французский» жим, стоя.
6. Сгибание рук в запястьях, штанга за спиной.
7. Подъем согнутых ног в висе на перекладине.

День третий

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Выпады с гантелями в руках.
3. «Мертвая» тяга.
4. Тяга штанги к подбородку.
5. Разведение гантелей в стороны, стоя.
6. Разведение гантелей в стороны, в наклоне.
7. Подъем на носки со штангой на плечах, стоя.
8. Подъем туловища на подъемной скамье.

Приложение №5

Тренировочный комплекс для занимающихся 3 года обучения.

Специальная физическая подготовка, силовая и наращивающая мышечную массу

На каждую группу мышц выполняется 3-4 подхода, 6-8 повторений. Вес отягощения составляет 75-85 % от максимального. Для мышц брюшного пресса 20-25 повторений.

День первый

1. Жим штанги от груди на наклонной скамье.
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
3. Разведение гантелей в стороны на наклонной скамье.
4. Подтягивание широким хватом к груди, за голову.
5. Становая тяга.
6. Тяга гантели одной рукой в наклоне.
7. Подъем туловища на подъемной скамье.
8. Подъем ног на наклонной скамье.

День второй

1. Подъем штанги на бицепс, стоя, с читингом.
2. Подъем EZ- штанги через выгнутую подушку.
3. Подъем гантелей на бицепс, сидя.
4. Жим штанги, лежа узким хватом от груди.
5. «Французский» жим штанги, лежа из- за головы ото лба.
6. Сгибание, разгибание рук на брусьях, с отягощением.
7. Сгибание рук в запястьях, хват сверху, снизу.
8. Подъем туловища через гимнастическую скамейку.

День третий

1. Жим штанги из- за головы сидя, вверх.
2. Разведение гантелей в стороны, стоя.
3. Разведение гантелей в стороны в наклоне.
4. Приседание со штангой на плечах.
5. Разгибание ног на тренажере, сидя.
6. Сгибание ног на тренажере, лежа.
7. Подъем на носки со штангой на плечах.
8. Подъем туловища через гимнастическую скамейку.

Приложение № 6

Контрольно- тестовые упражнения для 1 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на высокой перекладине	6-8	9-11	12-15
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	12-15	16-20	22-25
Приседание на одной ноге (пистолет)	17-20	25-30	36-40
Сумма троеборья (кол-во раз)	35-43	50-62	70-80

Контрольно- тестовые упражнения для 2 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Жим штанги, лежа широким хватом	45-50	52,5-55	57,5-60
Подтягивание на высокой перекладине широким хватом к груди	8-10	11-12	13-15
Подъем штанги на бицепс с (читингом)	25-30	32,5-35	37,5-40
Отжимание в упоре лежа	36-40	41-45	46-50
Сумма многоборья (кг.)	114-130	137-147	154-165

Контрольно- тестовые упражнения для 3 года обучения

Виды упражнений	Показатели		
	Низкий	Средний	Высокий
Троеборье: приседание со штангой на плечах	55-60	65-70	75-80
Жим штанги, лежа от груди	35-40	45-50	55-60
Становая тяга	55-60	65-70	75-80
Сумма троеборья (кг.)	145-160	175-190	205-220

Зачеты проводятся соревновательно - игровым методом, по правилам троеборья, с определением победителя.

Приложение № 7

Спортивные и подвижные игры:

1. Название игры: «Мяч - капитану».

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий, развитие общей выносливости. **Инвентарь:** футбольные мячи. **Место:** гандбольная площадка.

Содержание игры: команды (по 6-8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9- метровые зоны команд соперников. Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану.

2. Название игры: «Всадники».

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий, воспитание силовой выносливости, ловкости, внимательности, отработка глазомера.

Инвентарь: футбольные мячи, импровизированные ворота. **Место:** баскетбольная площадка

Содержание игры: игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера- «лошади» и вторые - «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников.

3. Название игры: «Без промаха».

Задачи: закрепление навыка ведения борьбы в жестком лимите времени, воспитание быстроты двигательной реакции при групповых взаимодействиях. **Инвентарь:** ручной мяч. **Место:** спортивный зал или площадка

Содержание игры: игра проводится на площадке размером 4 х 9 м. Игроки одной команды выстраиваются за лицевыми линиями площадки и метким броском одной рукой сбоку стараются выбить игроков противоположной команды, находящихся внутри площадки.

4. Название игры: «Цепочка».

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, реакция, приспособленное помещение размером 15х5 м.

Содержание игры: в игре принимают участие 6-20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнаш имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

5. Название игры: «Охотники с мячом».

Задачи: закрепление техники передач мяча, воспитание ловкости, точности,

маневренности, быстроты реакции, правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях. **Инвентарь:** мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: участники делятся на 2 команды. Игроки одной команды, находящиеся за пределами площадки, должны осалить игроков другой. На ограниченном пространстве (4 x 9) нападающие пытаются попасть мячом в кого-нибудь из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику. По истечении условленного времени команды меняются ролями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166
Владелец Мальцев Виталий Викторович
Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025