

Департамент образования  
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята на основании  
решения педагогического совета  
протокол № 5  
от "10" июля 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБОУДО «Центр Гранит»  
П.А. Завьялов  
приказ № 191/ОД от "10" июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Пауэрлифтинг»**

*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы 2 года

Возраст учащихся 12-17 лет

Разработчики:

Евдокимов А.Б., Горбулина А.А.,  
педагоги дополнительного образования

Тольятти, 2024

## Содержание программы

1. Введение
    - Пояснительная записка
    - Направленность программы
    - Актуальность программы
    - Отличительные особенности программы
    - Новизна программы
    - Педагогическая целесообразность
    - Адресат программы
    - Объем программы
    - Формы обучения
    - Методы обучения
    - Тип занятий
    - Формы проведения занятий
    - Срок освоения программы
    - Режим занятий
    - Особенности формирования учебных групп
  2. Цель и задачи программы
    - Цель программы
    - Задачи программы
  3. Содержание программы
  4. Планируемые результаты программы
- 
1. Календарный учебный график
  2. Условия реализации программы
  3. Формы аттестации
  4. Оценочные материалы
  5. Методические материалы
- 
1. Основная литература
  2. Дополнительная литература

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» включает в себя три тематических модуля. Программа направлена на увеличение мышечной силы, укрепление связок и суставов, помогает выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывает волю, уверенность в своих силах, повышает работоспособность всего организма. Все это делает пауэрлифтинг одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

### ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана с учетом нормативно-правовых документов: Устав МБОУДО «Центра Гранит»; разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"; Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО, Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно- спортивной направленности, построенных по модульному принципу разработанные в рамках реализации постановления Правительства Самарской области от 29.10.2018 № 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию

современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и в соответствии с распоряжением Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрированного в Минюсте России 17.12.2021 № 66403); а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относится к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

### ***Направленность программы***

Данная программа *физкультурно-спортивной* направленности

### ***Актуальность программы***

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

### ***Новизна программа***

Состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принцип блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

### ***Отличительной особенностью программы***

Является плавное увеличение веса отягощения, что влечет за собой увеличение силы занимающегося.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

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

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 17 лет.

Программа «Пауэрлифтинг» модульная, всего 6 модулей. Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися тестирования, программа не предусматривает участие в соревнованиях. Все занимающиеся в объединении делятся в зависимости от возраста на учебные группы первого, второго года обучения: —12-13 лет; 14-15 лет, 16-17 лет.

### ***Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Пауэрлифтинг» составляет:

- Количество часов в год – 1 год обучения 108 часов, 2 год обучения 216 часов
- Общее количество часов за 2 года – 324

### ***Формы обучения***

Форма обучения по программе «Пауэрлифтинг» - очная.

### ***Методы обучения***

***Словесные:*** объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

***Наглядные:*** наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр фильмов и др. ***Практические:*** показ, игры, упражнения, самостоятельные задания, практические работы и др.

***Методы формирования познавательной активности:*** постановка проблемных вопросов, приём «преднамеренных ошибок», поощрение самостоятельности и творчества. ***Методы формирования поведения в коллективе:*** упражнения, игра, приучение, поручение и др. ***Методы стимулирования:*** постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание

### ***Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «Пауэрлифтинг» являются:

- Теоретический, Практический, Контрольный, Тренировочный

### ***Формы проведения занятий***

Групповые тренировочные занятия, беседы, просмотр учебных видеофильмов, сдача тестирования (контрольных нормативов по ОФП), тестирование.

### ***Срок освоения программы***

Исходя из содержания программы «Пауэрлифтинг» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения в учебном году: 36 недель в год (9 месяцев в год).

Программа рассчитана на 2 года обучения и имеет шесть модулей: первый год – 108 часов — три модуля, второй год – 216 часов — три модуля.

### ***Режим занятий***

Учебные занятия по 3 часа в неделю 1 год обучения, по 6 часов в неделю 2 год обучения. Одно учебное занятие может быть с периодичностью: 1 год обучения один раз в неделю три академических часа; два раза в неделю два и один час; три раза в неделю по одному академическому часу; 2 год обучения два раза в неделю по три часа; три раза в неделю по два часа, четыре раза в неделю по одному 2 раза, по два часа два раза в неделю, продолжительность академического часа 45 минут.

## ***2.Цель и задачи программы***

**Цель программы:** Содействие формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- ознакомить с историей развития пауэрлифтинга, основами силовой подготовки;
- понять и осознать необходимость активно заниматься физической культурой и спортом;
- получить базовые знания о занятиях на тренажерах;
- прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу),
- выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- научить творчески использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развивать способности к планированию самостоятельных занятий физической культурой для поддержания и укрепления здоровья;
- развивать способность регулировать свое питание;

#### *Воспитательные:*

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения;
- подготовка учащихся к службе в Российской Армии;

- воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм;
- воспитывать самодисциплину.

### 3.Содержание программы

#### Учебный план программы

№	Название раздела, модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Первый год обучения</b>			
1	Модуль «Знакомство с тренажерным залом» ознакомительный (сентябрь-ноябрь)	36	6	30
2	Модуль «Пауэрлифтинг для новичков» (декабрь-февраль)	36	6	30
3	Модуль «Силовое троеборье» (март-май)	36	6	30
	<i>Итого</i>	<i>108</i>	<i>18</i>	<i>90</i>
<b>II</b>	<b>Второй год обучения</b>			
4	Модуль «Основы техники пауэрлифтинга»	72	6	66
5	Модуль «Силовая тренировка»	72	6	66
6	Модуль «Самый сильный»	72	6	66
	<i>Итого</i>	<i>216</i>	<i>18</i>	<i>198</i>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>324</b>	<b>36</b>	<b>288</b>

#### 1 год обучения

##### Модуль «Знакомство с тренажерным залом»

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

**Задачи:**

Обучающие:

- ознакомить с историей и терминологией пауэрлифтинга;
- изучение основ анатомии и физиологии;
- сформировать представления о витаминизации и закаливании.

Развивающие:

- развитие общефизической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основы питания.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подводящие упражнения;
- самостоятельно проводить разминку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплексов ОРУ с отягощением.

#### Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
<b>I. Теоретические занятия:</b>					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	История развития пауэрлифтинга в мире	1	0	1	Теоретическое занятие
3.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	1	0	1	Теоретическое занятие
4.	Гигиена и оказание медицинской помощи	1	0	1	Лекция Тестирование
5.	Основные мышечные группы	1	0	1	Теоретическое занятие
6.	Теоретические основы атлетической гимнастики	1	0	1	Теоретическое занятие
<b>II. Практические занятия:</b>					
7.	Разминка, комплекс №1	0	9	9	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №2	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
9.	Разминка, комплекс №3	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
10.	Зачетная работа	0	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		6	30	36	

#### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Знакомство с тренажерным залом.

Теория: Ознакомление с коллективом, с программой обучения. Инструктаж по ТБ. Время занятий и отдыха.

**Тема 2.** История пауэрлифтинга.

Теория: История развития пауэрлифтинга в мире.

**Тема 3. КПП**

Практика: Приложение № 2

**Тема 4-12.** Комплекс упражнений №1.

Практика: Приложение № 1

**Тема 13.** Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Теория: Врачебный контроль, медицинское обследование занимающихся.

**Тема 14.** Гигиена и оказание медицинской помощи.

Теория: Правила поведения в тренажерном зале. Профилактика травм,

страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

**Тема 15-24.** Комплекс упражнений № 2.

Практика: Приложение № 1

**Тема 25.** Основные мышечные группы.

Теория: Основы анатомии, строение человека, типы телосложения. Основные и вспомогательные мышечные группы.

**Тема 26.** Теоретические основы атлетической гимнастики.

Теория: Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техника правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление.

**Тема 27-36.** Комплекс упражнений № 3.

Практика: Приложение № 1

### Модуль «Пауэрлифтинг для новичков»

**Цель:** Ознакомление с упражнениями пауэрлифтинга, развитие и совершенствование физических качеств.

**Задачи:**

Обучающие:

- научить правильному дыханию;
- прививать интерес к силовому троеборью (пауэрлифтингу), выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;
- дать учащимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга).

Развивающие:

- развитие общефизической подготовленности;
  - формирование правильной осанки, пропорционального телосложения;
- развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- названия тренажеров.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на тренажерах;
- самостоятельно выполнять упражнения с отягощением

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития.

### Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теор	практика	все го	
		ор	тика	го	
		ия			

<b>I.</b>	<b>Теоретические занятия:</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств.	2	0	2	Теоретическое занятие
3.	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц.	3	0	3	Лекция Тестирование
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
4.	Разминка, комплекс №4	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
5.	Разминка, комплекс №5	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
6.	Разминка, комплекс №6	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по ТБ. Страховка на снарядах.

**Тема 2.** Подбор веса.

Теория: Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств.

**Тема 3-10.** Комплекс упражнений №4.

Практика: Приложение №1

**Тема 11.** Подбор веса

Теория: Как подобрать вес отягощения, чтобы прогрессировать и не травмироваться.

**Тема 12-22.** Комплекс упражнений №5.

Практика: Приложение № 1

**Тема 23-24.** Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц.

Теория: Подбор упражнений для мышц спины, ног, шеи, рук.

**Тема 24-35.** Комплекс упражнений № 6.

Практика: Приложение № 1

**Тема 23-24.** Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц.

Теория: Подбор упражнений для мышц, груди, ног, рук.

### Модуль «Силовое троеборье»

**Цель:** Повышение физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

## Задачи:

### Обучающие:

- ознакомить с упражнениями пауэрлифтинга;
- изучение техники пауэрлифтинга;

### Развивающие:

- увеличение силы и мышечного объема;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

### Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним как способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм.

## Предметные ожидаемые результаты

### Обучающийся должен знать:

- упражнения пауэрлифтинга

### Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять упражнения с отягощением;
- самостоятельно проводить заминку.

### Обучающийся должен приобрести навык:

- правильного выполнения упражнений на тренажерах.

## Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	все	
<b>I. Теоретические занятия:</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Избирательная тренировка отдельных групп мышц	3	0	3	Теоретическое занятие
3.	Дыхание при выполнении основных упражнений.	2	0	1	Теоретическое занятие
<b>II. Практические занятия:</b>					
7.	Разминка, комплекс №7	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №8	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
9.	Разминка, комплекс №9	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
<b>Итого:</b>		6	30	36	

## Содержание программы модуля

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Меры предосторожности при поднятии тяжестей. Время занятий и отдыха.

**Тема 2.** Избирательная тренировка отдельных групп мышц.

Теория: Мышцы шеи, дельтовидная мышца, трапецевидная мышца.

**Тема 3-13.** Комплекс упражнений №7.

Практика: Приложение № 1

**Тема 14.** Избирательная тренировка отдельных групп мышц.

Практика: двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, мышцы предплечья.

**Тема 15.** Избирательная тренировка отдельных групп мышц.

Практика: Большая грудная мышца, прямая мышца живота, косые мышцы живота.

**Тема 16-26.** Комплекс упражнений №8.

Практика: Приложение № 1

**Тема 27-28.** Дыхание при выполнении основных упражнений.

Теория: Правильное дыхание во время нагрузки. Контроль, ЦСС.

**Тема 28-36.** Комплекс упражнений № 9.

Практика: Приложение № 1

## 2 год обучения

### Модуль «Основы техники пауэрлифтинга»

**Цель:** Укрепление здоровья, формирование красивого телосложения.

**Задачи:**

Обучающие:

- изучение техники пауэрлифтинга;
- научить правильному дыханию;
- сформировать представления о правильном питании спортсмена.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема.;
- развитие дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитывать силу воли, мужество, умение преодолевать трудности.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основные упражнения пауэрлифтинга.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять приседание со штангой;
- самостоятельно выполнять заключительную часть (упражнения на расслабление и растяжку, подтягивания, висы).

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения приседа со штангой.

### Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
<b>I. Теоретические занятия:</b>					
1	Техника безопасности и техника выполнения страховки партнера.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника выполнения подводящих упражнений.	2	0	2	Теоретическое занятие
3.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.	1	0	1	Теоретическое занятие
5.	Техника выполнения приседа.	2	0	2	Теоретическое занятие
<b>II. Практические занятия:</b>					
6.	Разминка, комплекс №10	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс №11	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №12	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
<b>Итого:</b>		6	66	72	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Техника безопасности и техника выполнения страховки партнера.

Теория: Страховка партнера, внимательность, правильная позиция.

**Тема 2.** Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Виды приседаний, Гакк, в Смите, сумо, фронтальные.

**Тема 3-15** Комплекс упражнений №10.

Практика: Приложение № 1

**Тема 16.** Техника выполнения подводящих упражнений.

Практика: Виды приседаний, на одной ноге, с выпадами.

**Тема 17.** Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.

Теория: Врачебный контроль, медицинское обследование занимающихся.

**Тема 18-27.** Комплекс упражнений №11.

Практика: Приложение № 1

**Тема 27-28** Техника выполнения приседания.

Теория: округление позвоночника, отсутствие прогиба в пояснице;  
отсутствие напряжения мышц пресса.

**Тема 29-36.** Комплекс упражнений №12.

Практика: Приложение № 1

### **Модуль «Силовая тренировка»**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья, улучшение координации и подвижности суставов, укрепление мышц.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение техники пауэрлифтинга;
- изучение основ сбалансированного питания;

Развивающие:

- развитие силовых качеств;
- повысить возможности функциональных систем организма;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- профилактика асоциального поведения подростков.
- воспитание дисциплинированности и самоконтроля;

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основы правильного питания.

Обучающийся должен уметь:

- Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление
- самостоятельно проводить разминку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения жима штанги лёжа.

### **Учебно-тематический план**

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практик а	всего	
<b>I.</b>	<b>Теоретические занятия:</b>				
1	Техника выполнения подводящих упражнений.	1	0	1	Наблюдение опрос
2.	Основы правильного питания.	1	0	1	Теоретическое

					занятие
3.	Составление программы для самостоятельных тренировок.	2	0	2	Лекция Тестирование
4.	Техника выполнения жима.	2	0	2	Теоретическое занятие
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
5.	Разминка, комплекс №13	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
6.	Разминка, комплекс №14	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс №15	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
<b>Итого:</b>		6	66	72	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Виды жимовых упражнений. Жим узким хватом, отжимания на брусьях.

**Тема 2.** Основы правильного питания.

Теория: Составление меню, распорядок дня.

**Тема 3-13.** Комплекс упражнений №13.

Практика: Приложение № 1

**Тема 14-15.** Составление программы для самостоятельных тренировок.

Теория: Виды программ, круговая тренировка, подходы повторения.

**Тема 16-26.** Комплекс упражнений № 14

Практика: Приложение № 1

**Тема 27-28.** Техника выполнения жима лёжа.

Теория: Положение на скамье, правильный хват, правильно подобранный вес.

**Тема 29-36.** Комплекс упражнений № 15.

Практика: Приложение № 1

### Модуль «Самый сильный»

**Цель:** Развить потребность в здоровом образе жизни, выявить наиболее успешных учащихся.

**Задачи:**Обучающие:

- обучение техники становой тяги;

Развивающие:

- развитие мышечной силы, укрепление связок и суставов;
- развитие выносливости, гибкости;
- развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Воспитательные:

- воспитывать волю к победе,
- воспитывать стремление помогать.

**Предметные ожидаемые результаты**Обучающийся должен знать:

- терминологию по предмету;
- основы питания.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подводящие упражнения;
- самостоятельно проводить разминку и заминку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельно выполнять становую тягу.

**Учебно-тематический план**

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	все	
<b>I.</b>	<b>Теоретические занятия:</b>				
1	Техника выполнения подводящих упражнений.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Основы правильного питания.	1	0	1	Теоретическое занятие
3.	Составление программы для самостоятельных тренировок.	2	0	2	Теоретическое занятие
4.	Техника выполнения становой тяги.	2	0	2	Лекция Тестирование
<b>II.</b>	<b>Практические занятия:</b>				
7.	Разминка, комплекс №16	0	18	18	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №17	0	22	22	Контроль за исполнением упражнений
9.	Разминка, комплекс №18	0	22	22	Контроль за исполнением

					м упражнений
10.	Зачетная работа	0	4	4	Тестировани е
<b>Итого:</b>		6	66	72	

### Содержание программы модуля

**Тема 1.** Техника выполнения подводящих упражнений.

Теория: Подводящие упражнения, виды тяг.

**Тема 2.** Основы правильного питания.

Теория: Составление меню, распорядок дня.

**Тема 3-13.** Комплекс упражнений №16.

Практика: Приложение № 1

**Тема 14-15.** Составление программы для самостоятельных тренировок.

Теория: Виды программ, круговая тренировка, подходы повторения.

**Тема 16-26.** Комплекс упражнений № 17.

Практика: Приложение № 1

**Тема 25-26.** Техники выполнения становой тяги.

Теория: Тяга. Способы захвата. Разновидности старта.

**Тема 27-36.** Комплекс упражнений № 18.

Практика: Приложение № 1

Приложение №1

Приложение № 1

#### Комплекс № 1

1. Жим штанги лёжа на 3 x 10-12
2. Махи рук в стороны в положении стоя 2 x 12-15
3. Верхняя тяга к груди 2 x 12-15
4. Французский жим 2 x 12-15
5. Сгибание рук с гантелями 2 x 12-15
6. Разгибание ног сидя 2 x 12-15
7. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 15-20
8. Подъём туловища на наклонной скамье 2 x 15-20
9. Гиперэкстензия 2 x 15-20

#### Комплекс № 2

1. Жим гантелей на наклонной скамье 3 x 12-15
2. Махи рук вперед в положении стоя 3 x 12-15
3. Верхняя тяга за голову 3 x 12-15
4. Французский жим стоя 3x 12-15
5. «Молот» 3 x 12-15
6. Присед у шведской стенки 3 x 12-15
7. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 15-20
8. Подъем ног в висе 2 x 15-20
9. Гиперэкстензия 2 x 15-20

#### Комплекс № 3

1. Жим штанги лёжа узким хватом на 3 x 10-12

2. Жим гантелей в верх 3 x 12-15
3. Тяга одной рукой 3 x 12-15
4. Шраги 3 x 12-15
5. Французский жим лёжа 3 x 12-15
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12-15
7. Разгибание ног сидя 3 x 15-20
8. Сгибание ног лёжа 3 x 15-20
9. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 12-20
10. Подъём туловища на наклонной скамье 3 x 15-20
11. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 4

1. Тяга к подбородку 3 x 12-15
2. Подтягивание 3 x
3. Шраги 3 x 12-15
4. «Канаты» 3 x 12-15
5. Сгибание рук на блоке 3 x 12-15
6. Гакк присед 3 x 12-15
7. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 15-20
8. Подъём туловища на наклонной скамье 3 x 15-20
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 5

1. Жим лёжа 3 x 10-12
2. Махи рук в стороны в положении стоя 3 x 12-15
3. Верхняя тяга к груди 3 x 12-15
4. Французский жим стоя 3 x 12-15
5. Сгибание рук с гантелями 3 x 12-15
6. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 15-20
7. Жим платформы 3 x 12-15
8. Подъём туловища на наклонной скамье 3 x 20-25
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 6

1. Жим лёжа 3 x 10-12
2. Махи рук в стороны в положении стоя 3 x 12-15
3. Нижняя тяга к груди 3 x 12-15
4. Шраги 3 x 12-15
4. Французский жим лёжа 3 x 12-15
5. Сгибание рук со штангой 3 x 12-15
6. Подъём на носки с отягощением в положении стоя 3 x 15-20
7. Присед 3 x 12-15
8. Подъём туловища на наклонной скамье 3 x 20-25
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 7

1. Жим лёжа на наклонной скамье 3 x 10-12
2. Кроссоверы 3 x 12-15
3. Тяга к подбородку 3 x 12-15

4. Верхняя тяга за голову 3 x 12-15
5. «Канаты» 3 x 12-15
6. «Молот» 3 x 15-20
7. Гакк присед 3 x 12-15
8. Сгибание ног лёжа 3 x 12-15
8. Подъём ног в висе 3 x 20-25
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 8

1. Отжимания на брусьях 3 x
2. Жим вверх 3 x 12-15
3. Верхняя тяга 3 x 12-15
4. Нижняя тяга 3 x 12-15
5. Шраги 3 x 12-15
6. Французский жим стоя 3 x 15-20
7. Сгибание рук на скамье Скотта 3 x 12-15
7. Присед 3 x 12-15
8. Разгибание ног 3 x 12-15
8. Подъём туловища на наклонной скамье 3 x 20-25
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 9

1. Жим лёжа 3 x 10-12
2. Разведение гантелей лежа 3 x 12-15
3. Махи в стороны 3 x 12-15
4. Нижняя тяга 3 x 12-15
5. Шраги 3 x 12-15
6. Французский жим лёжа 3 x 15-20
7. Сгибание рук на блоке 3 x 12-15
8. Присед 3 x 12-15
8. Подъём ног в висе 3 x 20-25
9. Гиперэкстензия 3 x 15-20

#### Комплекс № 10

1 день

1. Жим лежа 20% 5рх1п, 30% 4х2, 40% 3х2, 45% 3х5
2. Приседания 20% 5х1, 30% 5х2, 40% 5х5
3. Жим лежа 20% 6х1, 30% 6х2, 35% 6х4
4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10х5
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

2 день

1. Тяга становая 20% 5х1, 30% 5х2, 40% 4х2, 45% 3х4
2. Жим сидя под углом 4х6
3. Отжимание на брусьях с весом 5х5
4. Тяга с плитов 20% 5х1, 30% 5х2, 40% 4х2, 50% 3х4
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5
6. Пресс 10х3

3 день

1. Жим лежа 20% 7x1, 55% 6x1, 30% 5x1, 35% 4x1, 40% 3x2, 45% 2x2, 40% 3x2, 35% 4x1, 30% 6x1, 55% 8x1, 20% 10x1
2. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10x5
3. Приседания 20% 5x1, 30% 4x2, 40% 3x2, 45% 3x5
4. Подъем штанги на трицепсы 10x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

#### Комплекс № 11

1 день

1. Приседания 20% 5x1, 30% 4x2, 40% 3x2, 50% 2x5
2. Жим лежа 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 2x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5
5. Приседания 55% 3x1, 35% 3x1, 45% 3x4
6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

2 день

1. Тяга до колен 20% 4x1, 30% 4x2, 40% 4x4
2. Жим лежа 20% 5x1, 30% 5x2, 40% 4x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга становая 20% 4x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 45% 3x5
5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5

3 день

1. Приседания 20% 4x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 45% 3x6
2. Жим лежа 20% 6x1, 30% 5x1, 40% 4x2, 45% 3x2, 50% 2x2, 45% 4x1, 40% 5x1, 30% 6x1, 20% 7x1
3. Грудные мышцы 10x5
4. Трицепсы 10x5
5. Приседания 55% 3x1, 35% 3x1, 45% 2x4
6. Наклоны со штангой (сидя) 6x5

#### Комплекс № 12

1 день

1. Приседания 20% 5x1, 30% 4x2, 40% 3x2, 50% 3x5
2. Жим лежа 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10x5
5. Приседания 20% 5x1, 30% 5x1, 40% 5x5
6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

2 день

1. Тяга до колен 20% 4x1, 30% 4x1, 40% 4x2, 45% 4x4
2. Жим лежа 20% 6x1, 30% 5x1, 40% 4x2, 45% 3x2, 50% 2x2, 45% 3x2, 40% 4x1, 35% 5x1, 30% 6x1, 55% 7x1, 20% 8x1
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга с плинтов 30% 5x1, 40% 5x2, 50% 4x4
5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5
6. Пресс 10x3

3 день

1. Жим лежа 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 2x5

2. Приседания 20% 5x1, 30% 5x1, 40% 5x2, 45% 4x5
3. Жим лежа 20% 6x1, 30% 6x2, 35% 6x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

#### Комплекс № 13

1 день

1. Приседания 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x2, 55% 2x3
2. Жим лежа 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Отжимание на брусьях 8x5
5. Приседания 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 2x4
6. Наклоны со штангой (стоя) 5x5

2 день

1. Жим лежа 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x2, 55% 2x3
2. Тяга становая 20% 4x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x2, 55% 2x3
3. Жим лежа 55% 5x1, 35% 5x1, 45% 4x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5x5

3 день

1. Приседания 20% 5x1, 30% 4x1, 40% 3x2, 50% 3x6
2. Жим лежа 20% 5x1, 30% 5x1, 40% 5x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Отжимание на брусьях 8x5
5. Наклоны со штангой (сидя) 5x5

6. Пресс 10x3

#### Комплекс № 14

1 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 45% 2x3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 45% 2x3
3. Пресс 10x3

2 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x2, 50% 2x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 2x2, 50% 2x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3
3. Тяга 20% 3x1, 30% 2x1, 40% 2x2, 50% 1x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3

3 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 45% 2x4
2. Жим лежа 55% 3x1, 35% 3x2, 45% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Наклоны стоя 5x5
5. Пресс 10x3

#### Комплекс № 15

1 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 50% 2x4
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 3x5
3. Грудные мышцы 10x5
4. Приседания 55% 3x1, 35% 3x2, 45% 3x4

2 день

1. Тяга ст.на подставке 20% 3x1, 30% 2x2, 35% 2x2, 40% 1x3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 3x2, 55% 2x3
3. Грудные мышцы 10x5
4. Тяга 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 3x5
5. Пресс 10x3

3 день

1. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 3x5
2. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 50% 3x6
3. Жим лежа 20% 4x1, 30% 4x1, 40% 4x4
4. Грудные мышцы 10x5
5. Наклоны стоя 5x5

#### Комплекс № 16

1 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 2x5
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 2x3, 55% 1x3
3. Грудные мышцы 8x4
4. Пресс 8x3

2 день

1. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 50% 2x5
2. Грудные мышцы 8x4
3. Тяга 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 45% 2x5
4. Наклоны стоя 5x4

3 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x2, 45% 2x3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 45% 2x4
3. Пресс 8x3

#### Комплекс № 17

1 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 45% 2x3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 3x2, 45% 2x3
3. Пресс 10x3

2 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x2, 50% 2x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3
2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x1, 40% 2x2, 50% 2x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3
3. Тяга 20% 3x1, 30% 2x1, 40% 2x2, 50% 1x1, 55% 1x1 100-60% 1x2-3

3 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 45% 2x4
2. Жим лежа 55% 3x1, 35% 3x2, 45% 3x6
3. Грудные мышцы 10x5
4. Наклоны стоя 5x5
5. Пресс 10x3

#### Комплекс № 18

1 день

1. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x2, 45% 1x4
2. Тяга 20% 3x1, 30% 2x2, 40% 2x4

3. Пресс 8x2

3 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x3

2. Жим лежа 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 2x3

3 день

1. Приседания 20% 3x1, 30% 3x2, 40% 3x2, 45% 2x4

2. Жим лежа 55% 3x1, 35% 3x2, 45% 3x6

3. Грудные мышцы 10x5

4. Наклоны стоя 5x5

5. Пресс 10x3

#### ***4. Планируемые результаты по программе***

##### ***Ожидаемые результаты***

###### *Личностные:*

- развитие целеустремленности, решительности, выдержки;
- потребность общения со сверстниками;
- сформировано бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению других
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

###### *Метапредметные:*

###### *Познавательные:*

- анализировать информацию
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

###### *Регулярные:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах занятия;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха.

###### *Коммуникативные:*

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

###### *Предметные:*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

### ***Календарный учебный график***

Года обучения	2 года обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	1 год обучения 108 часов 2 год обучения 216 часов
Академический час	45 мин
Промежуточная аттестация	апрель-май
Объем и срок освоения программы	324 часа, 2 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

### ***Условия реализации программы***

#### ***Для успешной реализации программы необходимы:***

Спортивный зал отводимый для учебных занятий, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки, окна. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

- раздевалка для переодевания;
- тренажерные станки.

### ***Формы аттестации***

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физической деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

***Формы промежуточной аттестации:*** педагогическое наблюдение, тестирование, беседы.

### ***Оценочные материалы***

#### ***Критерии и способы определения результативности программы***

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года используются следующие методы диагностики: тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний производится по средствам КПН и тестирования. Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребенок овладел менее чем на 20% предусмотренных знаний, умений и навыков, общая физическая подготовка слабая.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-40%, общая физическая подготовка на среднем уровне, работает с учебным материалом с помощью педагога, умеет пользоваться литературой,

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся усвоил программу на 70-60%, общая физическая подготовка на высоком уровне, свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать и применять на практике литературные источники.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные и фронтальные опросы, контрольные и итоговые занятия (тесты, зачет).
- Мониторинг в форме контрольных заданий и тестов.

#### ***Методические материалы***

##### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип личностно-ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, гармоничное развитие личности, реализацию её природных потенциалов в целях самоопределения молодого человека в области спорта.

##### Методы работы

- метод использования слова
- метод применения наглядных средств
- метод расчленения упражнения
- метод целостного упражнения
- комбинированный метод
- метод программного обучения
- метод использования технических средств
- метод проверки знаний, умений и навыков.

##### Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Вводная часть;
2. Подготовительная часть;
3. Основная часть;
4. Заминка.

##### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- учебный кабинет
- тетради для записей, ручки;

Для практических занятий необходимы:

- спортивный зал,
- тренажерные устройства на различные группы мышц,
- жимовые скамьи,
- набор грифов штанг,
- набор дисков для штанг,
- набор гантелей,
- набор гирь,
- стойки для приседов

### *Список литературы*

#### *Основная литература*

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.
7. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Уч. пособие. -М.: Просвещение, 1972.
8. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. /Под редакцией Л.П. Матвеева. - М.; ФиС, 1976.

#### *2. Дополнительная литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения № 629 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

8. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

10. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.

11. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».