

Департамент образования
администрации городского округа Тольятти

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

Принята на основании
решения педагогического совета
протокол № 4
от "09" июня 2021 г.



Утверждаю

Директор

МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

приказ № 147/1-ОД от "09" июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пауэрлифтинг»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы 2 года

Возраст учащихся 12-17 лет

Составители:

Евдокимов А.Б. педагог

дополнительного образования

Горбулина А.А.

педагог дополнительного образования

Тольятти, 2021

Краткая аннотация

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

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. Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Концепцией развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 г. № 1716-Р, Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р, приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242, «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивная.

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

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.

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;

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-17 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.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения, по 36 рабочих недели в год. Общее количество часов в год -108, 3 часа в неделю.

Формы обучения:

- групповые тренировочные занятия
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов,
- сдача контрольных нормативов по ОФП
- тестирование;

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий 3 раза в неделю по 1 часу. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые 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, приходить 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.

Критерии оценок знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение 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 бальная 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 – учащий 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.

Учебный план программы

Годовой объем программы 108 часов при 3-х часовой нагрузке в неделю,

количество учебных недель 36

№	Название раздела, модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Первый год обучения			
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
II	Второй год обучения			30
4	Модуль «Основы техники пауэрлифтинга»	36	6	30
5	Модуль «Силовая тренировка»	36	6	30
6	Модуль «Самый сильный»	36	6	30
8	ИТОГО	216	36	180

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	
I.	Теоретические занятия:				
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
II.	Практические занятия:				
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
Итого:		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. КПН

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 навык:

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

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
I.	Теоретические занятия:				
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
II.	Практические занятия:				
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
Итого:		6	30	36	

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 личностно 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			Формы контроля/ аттестации
		теор ия	практ ика	всег о	
I.	Теоретические занятия:				
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
II.	Практические занятия:				
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
Итого:		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, трапециевидная 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

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	
I.	Теоретические занятия:				
1	Техника безопасности и техника выполнения страховки партнера.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника выполнения подводящих упражнений.	2	0	1	Теоретическое занятие
3.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.	1	0	1	Теоретическое занятие
5.	Техника выполнения приседа.	2	0	1	Теоретическое занятие
II.	Практические занятия:				
6.	Разминка, комплекс №10	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс №11	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №12	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
Итого:		6	30	36	

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	практика	все	
I.	Теоретические занятия:				
1	Техника выполнения подводящих упражнений.	1	0	1	Наблюдение, опрос
2.	Основы правильного питания.	1	0	1	Теоретическо

					е занятие
3.	Составление программы для самостоятельных тренировок.	2	0	1	Лекция Тестирование
4.	Техника выполнения жима.	2	0	1	Теоретическое занятие
II.	Практические занятия:				
5.	Разминка, комплекс №13	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
6.	Разминка, комплекс №14	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
7.	Разминка, комплекс №15	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
Итого:		6	30	36	

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	всего	
I.	Теоретические занятия:				
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	1	Теоретическое занятие
4.	Техника выполнения становой тяги.	2	0	1	Лекция Тестирование
II.	Практические занятия:				
7.	Разминка, комплекс №16	0	8	8	Контроль за исполнением упражнений
8.	Разминка, комплекс №17	0	10	10	Контроль за исполнением упражнений
9.	Разминка, комплекс №18	0	10	10	Контроль за

					исполнением упражнений
10.	Зачетная работа	0	2	2	Тестирование
Итого:		6	30	36	

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

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

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:

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.

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 3 x 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% 5x1, 30% 5x2, 40% 4x2, 50% 3x4

5. Приседания со штангой в ножницах 5p+5x5

6. Пресс 10x3

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 плитов 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 станова 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 5p+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