Пенькова Лейла Ильсуровна

Подписан: Пенькова Лейла Ильсуровна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ Г.ЧЕЛЯБИНСКА""", СНИЛС=01263255005, ИНН=744813698400, E=kontrakt2022@bk.ru, G=Лейла Ильсуровна, SN=Пенькова, CN=Пенькова Лейла Ильсуровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.09 13:44:25+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
_____ Л.И. Пенькова
Приказ №_1_ «01» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет
Срок реализации 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель:
Харитонов А. В., педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Челябинск, 2024

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг» (базовый уровень)

№п/п	Дата внесения изменений	Основание для корректировки	Внесенные изменения	Кем внесены
1.	28.07.2026	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2026-2028 года	Внесение в программу этнокультурного компонента воспитания	Бухарин Владислав Александрович
2.	28.07.26	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026	Корректировка пункта ДООП 1.1.1. «Нормативно-правовая база»	Бухарин Владислав Александрович

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг»

Название программы	«Пауэрлифтинг»
ФИО педагога, реализующего программу	Харитонов Андрей Васильевич Град Владимир Зенкович Бухарин Владислав Александрович
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Количество часов по программе	216 часов (36 недель по 6 часов в неделю)
Содержание программы	Обучение включает три основных блока: теорию, общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. На теоретических занятиях изучаются правила безопасности, гигиена и основы атлетизма. В рамках ОФП развиваются общая выносливость, гибкость и координация. Основу СФП составляет пошаговое освоение безопасной техники трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседания, жима лежа и становой тяги. Программа завершается контрольно-переводными испытаниями.
Возраст обучающихся	12-18 лет
Цель программы	Формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.
Задачи программы	Личностные задачи: - сформировать потребность ведения здорового образа жизни у обучающихся; - способствовать проявлению лидерских качеств; - воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность; - воспитать у обучающихся чувства ответственности,

	поддержки и взаимопомощи. Метапредметные задачи: - развить высокие моральные и волевые качества; - развить физические качества обучающихся (координацию, гибкость, силу, быстроту, реакцию, общую и специальную физическую выносливость); - повысить функциональные возможности организма обучающихся; - укрепить здоровье обучающихся; - способствовать формированию функциональной грамотности у обучающихся. Предметные задачи: - обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга); - обучить соблюдению общей и частной гигиены и самоконтролю; - обучить инструкторским и судейским правилам; - способствовать формированию функциональной грамотности у обучающихся.
Планируемые результаты	Личностные: - формирование культуры здорового образа жизни; - положительная динамика в развитии лидерских качеств; - формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности; - формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи. Метапредметные: - обретение высоких моральных и волевых качеств; - развитие физических данных обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости); - повышение функциональных возможностей организма обучающихся; - укрепление здоровья обучающихся - прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у обучающихся. Предметные: - обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга); - обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля; - обретение умения соблюдать правила на соревнованиях.

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка……...……...…3

1.1.1. Нормативно-правовая база…..…… ..3

1.1.2. Направленность программы……..…….4

1.1.3. Актуальность программы……..….4

1.1.4. Воспитательный потенциал программы…….. 5

1.1.5. Отличительные особенности программы……...…….....6

1.1.6. Адресат программы…..……...…..7

1.1.7. Объем и срок освоения программы……...…….....8

1.1.8. Формы обучения……..…….....8

1.1.9. Особенности образовательного процесса……..……..8

1.1.10. Режим занятий……...…… ……...……8

1.2. Цель и задачи программы……...……..……9

1.3. Содержание программы……...…….....9

1.3.1. Учебный план 1 года обучения……..…….....9

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения…..……..…..…….....11

1.3.3. Учебный план 2 года обучения……..……..15

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения……..……..17

1.3.5. Учебный план 3 года обучения……..……..21

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения……..……..…22

1.4. Планируемые результаты……26

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график…….……..…….....27

2.2. Условия реализации программы…….....33

2.3. Формы аттестации……..……..……35

2.4. Оценочные материалы……..…….....36

2.5. Методические материалы…….……..…….....38

Раздел № 3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей……...41

3.2. Формы и методы воспитания…… 41

3.3. Условия воспитания, анализ результатов……..42

3.4. Календарный план воспитательной работы……..43

4. Список литературы……..…… ……...…..……45

5. Приложение……46

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 1 января 2026 года (редакция от 29.12.2025) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2025г.).
3. Указ Президента Российской Федерации от 09 сентября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ по сохранению и укреплению духовно-нравственных ценностей».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. №1745 – р «Изменения, которые вносятся в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». (действ. до 01.09 2032 г.).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания, 23.03.23»

12. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

13. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

1.1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – пауэрлифтинг)

1.1.3. Актуальность программы

Юные спортсмены развивают физические качества – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм. Образовательная программа по пауэрлифтингу для учреждений дополнительного образования содержит нормативные и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей пауэрлифтингом во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по пауэрлифтингу целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Занятия пауэрлифтингом призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств пауэрлифтинга в организации здорового образа жизни. Государство заинтересовано в здоровой нации, способной развивать общество и постоять за свое отечество. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершения его психосоматической природы.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в творческих объединениях пауэрлифтинга и других учреждениях дополнительного образования детей, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной

физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга, а также собственный многолетний опыт.

Также дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы.

В процессе учебных занятий бъективно складываются основные условия коллективистского воспитания обучающихся – единая интересная для всех социально значимая и творческая деятельность. Обучающиеся продуктивно взаимодействуют, выстраивают социально позитивные взаимоотношения с ровесниками, находят свое место в детском коллективе.

Обобщение теоретических и практических аспектов программы позволяет включить в процесс социального воспитания формирование следующих составляющих поведения обучающихся:

– коллективная ответственность;

– умение взаимодействовать с другими членами коллектива;

– толерантность;

– активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

– стремление к самореализации социально–адекватными способами.

Воспитательный потенциал данной программы усиливает региональный компонент, направленный на:

- воспитание любви к родному краю через изучение его истории, культуры, традиций и выдающихся личностей;

- воспитание уважения к многообразию культур и традициям народов, проживающих на территории региона;

- осознания своей принадлежности к местному сообществу и ответственности за его будущее.

В ходе реализации программы решается ряд важных воспитательных задач:

– содействие занять в детском коллективе достойное место;

– развитие потенциальных возможностей и способностей обучающихся;

– воспитание уверенности в себе, стремление к постоянному саморазвитию;

– развитие потребности в самоутверждении и признании, создание для каждого «ситуации успеха»;

– содействие развитию уверенности в себе во время выступления на соревнованиях;

– развитие адекватности самооценки, стремление к получению профессионального анализа результатов работы;

– создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

– формирование уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее

многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

1.1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан микрорайона, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» уделяется внимание формированию у обучающихся функциональной грамотности. Необходимость этого обусловлена современными ориентирами в образовании - не дать как можно больше новых знаний обучающимся, а научить их использовать в повседневной жизни: умение решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности, включающих владение ключевыми компетенциями.

Для этого специально разработаны и включены в программу обучающие компоненты:

- отдельные задания, включенные в учебные занятия по программе в разделах «Теоретическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

В содержание учебного материала включен региональный компонент, который направлен на воспитание патриотизма, формирование нравственных ценностей, формирование гражданской идентичности у обучающихся, через физкультурно-спортивную направленность.

Содержание регионального компонента в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусматривает

- формирование представлений о государственных символах региона;
- знакомство с культурой и традициями Южного Урала;
- знакомство с историей и памятными датами малой родины;
- знакомство с достопримечательностями Челябинска, Челябинской области, Южного Урала;

- изучение региональных особенностей (национальных видов спорта, народных игр).

Для реализации регионального компонента в дополнительной программе используются различные формы работы с обучающимися:

- практические занятия (изучение народных подвижных игр, национальных видов спорта);

- участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию национальных праздников, направленные на знакомство с обычаями, традициями.

1.1.6. Адресат программы: рассчитана на мальчиков в возрасте от 12 до 18 лет, реализуется в течении шести лет обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

Подростковый возраст: (13-15 лет), для которого характерны: доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, эмоционально-комфортных потребностей. Однако к концу периода появляется возможность самостоятельно удовлетворять часть материальных потребностей; решающая роль школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей; возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды, которая сочетается со склонностью к подчинению им при неблагоприятных условиях. Возникает юридическая ответственность за правонарушения; сохранение высокой зависимости от влияния взрослых (учителей, родителей) в развитии. Исследуемый возраст, отдельные его стадии относятся к критическому периоду психического развития. Личность подростка дисгармонична, т.к. свертывается установившаяся система интересов, протестующий способ поведения сочетается с возрастающей самостоятельностью, с более многообразными и содержательными отношениями с другими детьми, и со взрослыми, со значительным расширением сферы его деятельности, качественно меняющей свой характер вследствие направленности на новые формы отношений.

Ранний юношеский возраст: (15-18 лет), для которого характерно: сохранение материальной, эмоционально-комфортной функции семьи; усиление ее роли в самоопределении на будущее; возрастание возможности обучающегося удовлетворении части материальных потребностей; сохранение решающей роли школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей; значительное возрастание роли самообразования, самовоспитания; значительное возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды; формирование полной юридической дееспособности; замена защитной роли взрослых функцией социально-профессионального ориентирования на будущее. Юношеский период развития есть самое начало самостоятельной и взрослой жизни человека. Поэтапность перехода от детства к самостоятельности предполагает завершение физического созревания, достижение социальной зрелости и период завершения первичной социализации человека в обществе. Становление юношеского интеллекта выражается в обобщении, поиске закономерностей развития и принципов познания как одного из основ новообразовании проявляющейся в юношеском возрасте. Таким образом, занятия пауэрлифтингом на данном этапе должен стать мостиком во взаимоотношениях с окружением, а также способом

самоидентификации для обучающегося. Следовательно, занятия пауэрлифтингом способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ при отсутствии медицинских противопоказаний (при возможности создания условий для осуществления образовательной деятельности и возможности освоения обучающимися данной программы).

1.1.7. Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 3 года обучения по 216 учебных часов в год.

1.1.8. Формы обучения- очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

Особенностью является подготовка тренажерных залов и спортивного инвентаря для занятий пауэрлифтингом, также основной акцент делается на общую и специальную физическую подготовленность обучающихся. В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом творческого объединения; состав группы - постоянный.

1.1.10. Режим занятий - наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 8 до 15 человек. Общее количество часов в год 216, количество часов в неделю 6, количество занятий в неделю3, продолжительность занятия 2 часа.

	1 год	**2 год**	**3 год**
Количество раз в неделю	3	3	3
Продолжительность одного занятия (мин)	45х2	45х2	45х2
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество часов в год	216	216	216

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные задачи:

- развить высокие моральные и волевые качества;
- развить физические данные обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- укрепить здоровья обучающихся
- способствовать формированию функциональной грамотности у обучающихся.

Предметные задачи:

- обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- обучить инструкторским и судейским правилам.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

I год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2		Опрос
3.	Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	2	2		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	4	4		Опрос
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание	4	4		Опрос

	первой помощи				
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	4	4		Опрос
7.	Методика обучения троеборца	4	4		Опрос
	Итого	**20**	**20**		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	Итого	**80**		**80**	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	20		20	Нормативы
17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	Итого	**60**		**60**	
Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	8		Опрос
	Итого	**32**	**32**		

Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	**4**	Опрос
	Итого	**6**	**2**	**4**	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	**8**		**8**	Контрольные нормативы
	Итого	**8**		**8**	
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	8		8	Соревнования
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**216**	**56**	**160**	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Теоретическая подготовка (20 часов)
Теория:
Тема 1. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом (2 часа)
Региональный компонент. «Богатыри Южного Урала»: жизненный путь и спортивные секреты легендарных силачей Челябинской области.
Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм (2 часа)
Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена (4 часа)
Региональный компонент. Как правильно тренироваться, питаться и восстанавливаться в условиях уральского, резко континентального климата и уральской зимы.
Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи (4 часа).
Тема 5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (4 часа).
Региональный компонент. Выдающиеся тренеры Челябинской области и их воспитанники: правила спортивной дисциплины и уважения к наставнику.
Тема 6. Методика обучения троеборца (4 часа).
Форма контроля: опрос
Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).
Практика:

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнений без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание 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 с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):
- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):
- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (10 часов):
- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (10 часов):
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (10 часов):
- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие

дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Региональный компонент. Применение тяжелоатлетических упражнений в СФП троеборца: как традиции южноуральской тяжелой атлетики помогают в пауэрлифтинге.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 1 году обучения необходимо получить III юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I юн.**	**II юн.**
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I юн.**	**II юн.**
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (8 часов).

Практика:

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.
Форма контроля: соревнования

1.3.3. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

II год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	**Теория**	**Практика**	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Методика тренировки	2	2		Опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2		Опрос
4.	Психологическая подготовка	4	4		Опрос
5.	Общая и специальная подготовка	4	4		Опрос
6.	Правила соревнований	4	4		Опрос
7.	Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь	2	2		Опрос
	Итого	**18**	**18**		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	10		10	Нормативы
14.	Спортивные игры	10		10	Нормативы
15.	Подвижные игры	10		10	Нормативы
	Итого	**80**		**80**	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	20		20	Нормативы

17.	Жим лежа	20		20	Нормативы
18.	Тяга	20		20	Нормативы
	Итого	**60**		**60**	
Раздел 5 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
21.	Гигиенические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	6	2	Опрос
	Итого	**32**	**24**	**8**	
Раздел 6 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	**4**	Опрос
	Итого	**6**	**2**	**4**	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	**8**		**8**	Контрольные нормативы
	Итого	**8**		**8**	
Раздел 8 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	**10**		**10**	
	Всего	**216**	**46**	**170**	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Теоретическая подготовка (18 часов)
Теория:
Тема 1. Методика тренировки (2 часа).
Региональный компонент. Теория и методика уральской школы пауэрлифтинга: принципы построения тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроциклы).
Тема 2. Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа).
Тема 3. Психологическая подготовка (4 часа).

Тема 4. Общая и специальная подготовка (4 часа).
Тема 5. Правила соревнований (4 часа)
Тема 6. Экипировка троеборца. Оборудование и инвентарь (2 часа)
Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая физическая подготовка (80 часов).

Практика:

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнений без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание 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 с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (10 часов):

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (10 часов):

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (10 часов):

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (10 часов):

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (20 часов):. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (20 часов):. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория:

Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 6. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 7. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 2 году обучения необходимо получить II юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I юн.**	**II юн.**
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I юн.**	**II юн.**
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 8. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:
Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.
Форма контроля: соревнования
1.3.5. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

III год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
8.	Строевые упражнения	10		10	Нормативы
9.	Общеразвивающие упражнений без предметов	10		10	Нормативы
10.	Общеразвивающие упражнения с предметом	10		10	Нормативы
11.	Упражнения на гимнастических снарядах	10		10	Нормативы
12.	Упражнения из акробатики	10		10	Нормативы
13.	Легкоатлетические упражнения	14		14	Нормативы
14.	Спортивные игры	14		14	Нормативы
15.	Подвижные игры	14		14	Нормативы
	Итого	**92**		**92**	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
16.	Приседания	22		22	Нормативы
17.	Жим лежа	22		22	Нормативы
18.	Тяга	22		22	Нормативы
	Итого	**66**		**66**	
Раздел 4 «Восстановительные мероприятия»					
19.	Педагогические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
20.	Психологические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
21.	Гигиенические	8	4	4	Опрос

	восстановительные мероприятия				
22.	Медико-биологические восстановительные мероприятия	8	4	4	Опрос
	Итого	**32**	**16**	**16**	
Раздел 5 «Тренерская и судейская практика»					
23.	Тренерская и судейская практика	6	2	**4**	Опрос
	Итого	**6**	**2**	**4**	
Раздел 6 «Контрольные нормативы»					
24.	Контрольные нормативы	**8**		**8**	Контрольные нормативы
	Итого	**8**		**8**	
Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
35.	Подготовка к соревнованиям	10		10	Соревнования
	Итого	**10**		**10**	
	Всего	**216**	**20**	**196**	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
Региональный компонент. От ГТО к рекордам Челябинской области: роль силовых упражнений в жизни современного уральского школьника.
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка (92 часа).
Практика:

1) Строевые упражнения (10 часов). Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

2) Общеразвивающие упражнений без предметов (10 часов):

- 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;
- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание 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 с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

3) Общеразвивающие упражнения с предметом (10 часов):
- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

4) Упражнения на гимнастических снарядах (10 часов):
- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

5) Упражнения из акробатики (10 часов):
- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

6) Легкоатлетические упражнения (14 часов):
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

7) Спортивные игры (14 часов):
- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

8) Подвижные игры (14 часов):
- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (66 часов).

Практика:

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

1) ПРИСЕДАНИЕ (22 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

2) ЖИМ ЛЕЖА (22 часа): Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение

команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

3) ТЯГА (22 часа): Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Восстановительные мероприятия (36 часов).

Теория: Система восстановительных мероприятий, средства восстановительных мероприятий, Гигиенические средства: требования к режиму дня и пр.

Форма контроля: опрос

Раздел 5. Тренерская и судейская практика (6 часов).

Теория: терминология, командный язык, проведение строевых и порядковых упражнений, методы построения тренировочного занятия и т.д.

Практика: разминка с тренером

Форма контроля: Опрос

Раздел 6. Контрольные нормативы (8 часов).

Практика: на 3 году обучения необходимо получить I юношеский разряд по пауэрлифтингу

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук пола)

Мужчины (Разрядные нормативы AWPC пауэрлифтинг - без экипировки)

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Разрядные нормативы AWPC жим лежа - без экипировки
Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Форма контроля: контрольные нормативы

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика:
Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. Проведение тренировочных занятий.
Форма контроля: соревнования

1.4. Планируемые результаты

Личностные:
- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные:

- обретение высоких моральных и волевых качеств;
- развитие физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у обучающихся.

Предметные:

- обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга);
- обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля;
- обретение знаний о правилах на соревнованиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
I год обучения
I полугодие 2026-2027 уч. г.

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Текущий контроль	Каникулы
	Практика	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	6	6	2	
	Теория		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1			2	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
I год обучения
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53		
Группа 1.1	Контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Каникулы				53	216
	Практика	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	6	4	4	4	6	4	5						160
	Теория	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2		2	2	2		2	1						56

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
II год обучения
I полугодие 2026-2027 уч. г.

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	Промежуточная аттестация	текущий контроль	Каникулы
	Практика	2	4	4	6	5	5	4	6	5	4	4	4	4	4	5	6	6	3	
	Теория		2	2		1	1	2		1	2	2	2	2	2	1			1	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
II год обучения
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53	**53**	
Группа	Контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	Промежуточная аттестация	Каникулы					**216**
	Практика	**5**	**4**	**5**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**4**	**5**	**4**	**4**	**6**	**4**	**6**	**5**	**4**	**6**						**170**
	Теория	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**2**	**2**		**2**		**1**	**2**							**46**

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
III год обучения
I полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Входной контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	Промежуточная аттестация	текущий контроль	Каникулы
	Практика	1	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	6	4	
	Теория	1		1		1		1		1		1		1	1	1				

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг»
III год обучения
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	44	48	53		
Группа 1.1	Контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	текущий контроль	Промежуточная аттестация	**Каникулы**				**53**	**216**
	Практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	4	6	5						**196**
	Теория	1		1		1		1		1		1		1		1		2		1						**20**

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

- Спортивный зал,
- Тренажеры и тренажерные устройства,
- Штанги,
- Гантели,
- Тяжелоатлетические пояса,
- Майки для жима,
- Комбинезоны для приседания,
- Бинты для приседания
- Напульсники,
- Штангетки.

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1	Скамья для жима лежа	3
2	Скамья горизонтальная	2
3	Машина для жима ногами	1
4	Тренажёр «Рама»	1
5	Тренажёр «Кроссовер»	1
6	Тренажёр «Абдоминальная скамья»	1
7	Тренажёр Смита	1
8	Тренажёр «Рычажная тяга»	1
9	Скамья наклонная	2
10	Стойка для приседаний	1
11	Стойка для блинов	4
12	Брусья настенные	1
13	Тренажёр «Локлифт»	1
14	Блин для штанги 50 кг	6
15	Блин для штанги 25 кг	18
16	Блин для штанги 20 кг	21
17	Блин для штанги 15 кг	15
18	Блин для штанги 10 кг	21
19	Блин для штанги 5 кг	16
20	Блин для штанги 2.5 кг	8
21	Блин для штанги 1,25 кг	4
22	Грифы на штангу	12
23	Замки для штанги	36
24	Коврики резиновые	4
25	Мешок боксерский	2
26	Тренажёр «Гравитон»	1
27	Велотренажер	1
28	Тренажёр «Кистевая машина»	1
29	Тренажёр «Атлет»	1
30	Тренажёр «Лидер»	1

31	Тренажёр «Тяга верхняя»	1
32	Тренажёр «Гиперэкстензия»	1
33	Тренажёр «Стол для борьбы руками»	1
34	Тренажёр « Бревно силовое»	1
35	Тренажёр «Шар силовой»	1
36	Тренажёр «Бицепс ног»	1
37	Тренажёр «Скамья горизонтальная»	1
38	Тренажёр «Скамья для жима лежа»	1
39	Тренажёр «Пресс»	1
40	Стойка для гантелей	1
41	Стойка для приседаний	1
42	Стойка для блинов	1
43	Гантели 3 кг	2
44	Гантели 8 кг	2
45	Гантели 9 кг	2
46	Гантели 12 кг	2
47	Гантели 15 кг	2
48	Гантели 20 кг	2
49	Гантели 26 кг	2
50	Гантели 27 кг	2
51	Гантели 30 кг	2
52	Гантели 32 кг	2
53	Гантели 35 кг	2
54	Гантели 38 кг	2
55	Гантели 40 кг	4
56	Гантели 48 кг	2
57	Гантели 51 кг	2
58	Гантели 53 кг	2
59	Гриф для штанги	4
60	Гиря 8 кг	2
61	Гиря 16 кг	2
62	Гиря 24 кг	2
63	Гиря 28 кг	2
64	Гиря 30 кг	2
65	Гиря 32 кг	2
66	Гиря 35 кг	2
67	Гиря 37 кг	2
68	Гиря 39 кг	2
69	Гиря 41 кг	2
70	Гиря 45 кг	2
71	Гиря 50 кг	2
72	Гиря 57 кг	2

2.2.2 Информационное обеспечение

1. Электронная библиотека "КиберЛенинка"

Описание: Научная электронная библиотека, где можно найти множество российских диссертаций и статей по теме силовых видов спорта, методикам тренировок.

Ссылка: https://cyberleninka.ru/ (поиск, по ключевым словам, "пауэрлифтинг", "силовая подготовка")

2. OpenPowerlifting

Описание: Крупнейшая открытая база данных с результатами соревнований по пауэрлифтингу со всего мира. Полезен для анализа выступления спортсменов, изучения рекордов.

Ссылка: https://www.openpowerlifting.org/

3. Сетевые ресурсы.

Информационный веб-ресурс: Мир пауэрлифтинга. https://plworld.ru/

На этом портале собраны материалы, полезные для теоретической подготовки спортсменов:

- биографии и интервью выдающихся атлетов и тренеров;
- разрядные нормативы различных федераций;
- обучающие статьи по технике выполнения упражнений силового троеборья.

2.2.3. Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

2.3. Форма аттестации

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, сдача нормативов.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий;
- сдача нормативов;

Формами промежуточной аттестации являются:

- соревнования;
- турнир;
- сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

– отношение к физическому здоровью;
– социальная активность;
– познавательная активность;
– культура поведения.

Результаты контроля отражаются педагогом в диагностической карте мониторинга развития качества личности обучающегося (Приложение 2). Все

исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточная аттестация и в конце учебного года (май)- промежуточная аттестация.

Вид контроля\ аттестация	**Периодичность**	**Цель**	**Форма контроля \аттестации**
Входной контроль	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.	Опрос, собеседование, тестирование, сдача контрольных нормативов
Текущий контроль	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	тестирование, выполнение заданий, сдача нормативов
Промежуточная аттестация (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	соревнование, турнир, сдача нормативов
Промежуточная аттестация (за учебный год)	проводится по окончании каждого учебного года	позволяет определить уровень освоения части дополнительной общеобразовательной программы обучающимися за учебный год	соревнование, турнир, сдача нормативов

2.4. Оценочные материалы

Примерные вопросы для проведения оценки **теоретических знаний**:

1. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.
2. Зарождение пауэрлифтинга.
3. Строение организма человека.
4. Личная гигиена и закаливание.

5. Режим дня и основы самоконтроля.
6. Сведения о технике пауэрлифтинга.
7. Спортивный снаряд-штанга, инвентарь и оборудование зала.
8. Техника безопасности.
9. Ведение дневника спортсмена.
10. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.
11. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета.
12. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

3. Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5

66	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
120+	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

Для оценки выполнения обучающимися заданий, направленных на формирование функциональной грамотности в рамках текущего контроля может использоваться дихотомическая шкала (неправильный ответ - 0 баллов, правильный ответ-1 балл), политомическая шкала (верный ответ-2 балла, частично верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов) - для выполнения заданий **со свободным полным ответом**.

Количество правильно решенных заданий	**Уровень сформированности функциональной грамотности**
85-100%	высокий
51-84%	средний
Менее 50 %	низкий

Сформированность функциональной грамотности у обучающихся по окончании программы оценивается в процессе решения заданий.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения:

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по техники безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных упражнений.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно -

массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявление лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать сове мнение о тренировочном процессе, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как пауэрлифтинг одна из форм здоровьясбережения.

Для эффективного формирования функциональной грамотности в учебно-воспитательном процессе используются: проблемный метод, игровой метод и др.

Алгоритм учебного занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационно-методические указания	Длительность
I. **Организационный момент**			5 мин
II. **Подготовительная работа:**	*Разминка*		20 мин
III**. Основная часть занятия:**	*Упражнения*		50 мин
IV. **Заключительная часть**	*Заминка*		5 мин
Этап VII. Подведение итогов:	*Рефлексия Анализ деятельности*		10 мин

Раздел № 3 «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);

- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);

- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие.* В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информации об открытиях, о победах, об исторических событиях; изучение биографий российских и мировых спортсменах, героев и защитников Отечества и т. д..

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

Конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды).

Итоговые мероприятия: турниры, соревнования - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Акции, месячники безопасности, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающихся в педагогической поддержке Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День окончания Второй мировой войны	5-15 сентября	Рассказ, беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей Фотоотчет об экскурсии. Заметка на сайте Учреждения Фотоотчет о мастер-классе и пр.
2.	День учителя	3- 8 октября	Беседа	
3.	День народного единства	3-6 ноября	Конкурс, викторина	
4.	День конституции Российской Федерации	8-11 декабря	Рассказ, беседа	
5.	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	1-5 февраля	Рассказ, беседа	
6.	День защитника Отечества	18-22 февраля	Соревнование	
7.	Всемирный день	3-8 апреля	Беседа	

	здоровья		
8.	День космонавтики	10-12 апреля	Конкурс, викторина
9.	Праздник Весны и труда	28-30 апреля	Рассказ, беседа
10.	День Победы	5-8 мая	Соревнование

4. Список литературы

Основная:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – М.: Медицина 2005.
4. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе"Москва. Издательство «Светлана П.». 2006.
5. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1.
6. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В."Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга.
7. Глядя, С. А., Старов, М. А., Батыгин, Ю. В. "Стань сильным!" - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «САМ»,2005

Дополнительная:

1. Муравьев, В.Л. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П.». 2005
2. Как стать сильным и выносливым: Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.-М.: Просвещение, 2004.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2		Вводное занятие. Правила поведения в тренажерном зале	1
3		Строевые упражнения	1
4		Методика обучения троеборца	1
5		Приседания со штангой, жим ногами.	1
6		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
7		Приседания со штангой, жим ногами.	1
8		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
9		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
10		Тренерская и судейская практика	1
11		Контрольные нормативы	1
12		Контрольные нормативы	1
13		Приседания со штангой, жим ногами.	1
14		Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
15		Спортивные игры	1
16		Легкоатлетические упражнения	1
17		Гимнастические упражнения	1
18		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
19		Приседания со штангой, жим ногами.	1
20		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
21		Гимнастические упражнения	1
22		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
23		Спортивные игры	1
24		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
25		Приседания со штангой, жим ногами.	1
26		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
27		Легкоатлетические упражнения	1
28		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
29		Строевые упражнения	1
30		Психологические восстановительные мероприятия	1
31		Приседания со штангой, жим ногами.	1
32		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1

33		Спортивные игры	1
34		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
35		Легкоатлетические упражнения	1
36		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
37		Приседания со штангой, жим ногами.	1
38		Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1
39		Гимнастические упражнения	1
40		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
41		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
42		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
43		Приседания со штангой, жим ногами.	1
44		Строение и функции организма человека. Влияние упражнений на организм	1
45		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
46		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
47		Упражнения для мышц рук	1
48		Психологические восстановительные мероприятия	1
49		Приседания со штангой, жим ногами.	1
50		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
51		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
52		Тренерская и судейская практика. Теория.	1
53		Подготовка к соревнованиям	1
54		Подготовка к соревнованиям	1
55		Приседания со штангой, жим ногами.	1
56		Гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	1
57		Спортивные игры	1
58		Акробатические упражнения	1
59		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
60		Педагогические восстановительные мероприятия	1
61		Приседания со штангой, жим ногами.	1
62		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
63		Гимнастические упражнения	1
64		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
65		Упражнения для мышц рук	1
66		Педагогические восстановительные мероприятия	1
67		Приседания со штангой, жим ногами.	1
68		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
69		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
70		Упражнения для мышц рук	1
71		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
72		Педагогические восстановительные мероприятия	1
73		Приседания со штангой, жим ногами.	1

74		Легкоатлетические упражнения	1
75		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
76		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
77		Упражнения для мышц рук	1
78		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
79		Приседания со штангой, жим ногами.	1
80		Спортивные игры	1
81		Гимнастические упражнения	1
82		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
83		Упражнения для мышц рук	1
84		Психологические восстановительные мероприятия	1
85		Приседания со штангой, жим ногами.	1
86		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
87		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
88		Педагогические восстановительные мероприятия	1
89		Контрольные нормативы	1
90		Контрольные нормативы	1
91		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
92		Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи	1
93		Гимнастические упражнения	1
94		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
95		Упражнения для мышц рук	1
96		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
97		Приседания со штангой, жим ногами.	1
98		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
99		Легкоатлетические упражнения	1
100		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
101		Упражнения для мышц рук	1
102		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
103		Приседания со штангой, жим ногами.	1
104		Акробатические упражнения	1
105		Гимнастические упражнения	1
106		Общеразвивающие упражнений без предметов	1
107		Строевые упражнения	1
108		Психологические восстановительные мероприятия	1
109		Приседания со штангой, жим ногами.	1
110		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
111		Акробатические упражнения	1
112		Упражнения для мышц рук	1
113		Подготовка к соревнованиям	1

114		Подготовка к соревнованиям	1
115		Приседания со штангой, жим ногами.	1
116		Акробатические упражнения	1
117		Гимнастические упражнения	1
118		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
119		Упражнения для мышц рук	1
120		Педагогические восстановительные мероприятия	1
121		Приседания со штангой, жим ногами.	1
122		Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1
123		Спортивные игры	1
124		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
125		Педагогические восстановительные мероприятия	1
126		Психологические восстановительные мероприятия	1
127		Приседания со штангой, жим ногами.	1
128		Методика обучения троеборца	1
129		Спортивные игры	1
130		Легкоатлетические упражнения	1
131		Акробатические упражнения	1
132		Психологические восстановительные мероприятия	1
133		Методика обучения троеборца	1
134		Спортивные игры	1
135		Гимнастические упражнения	1
136		Упражнения для мышц рук	1
137		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
138		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
139		Спортивные игры	1
140		Гимнастические упражнения	1
141		Упражнения для мышц рук	1
142		Акробатические упражнения	1
143		Контрольные нормативы	1
144		Контрольные нормативы	1
145		Упражнения для мышц рук	1
146		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
147		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
148		Упражнения для мышц рук	1
149		Спортивные игры	1
150		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
151		Подвижные игры	1
152		Легкоатлетические упражнения	1
153		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
154		Упражнения для мышц рук	1
155		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
156		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
157		Подвижные игры	1

158		Акробатические упражнения	1
159		Упражнения для мышц рук	1
160		Тренерская и судейская практика. Теория.	1
161		Подготовка к соревнованиям	1
162		Подготовка к соревнованиям	1
163		Методика обучения троеборца	1
164		Подвижные игры	1
165		Легкоатлетические упражнения	1
166		Упражнения для мышц рук	1
167		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
168		Психологические восстановительные мероприятия	1
169		Методика обучения троеборца	1
170		Акробатические упражнения	1
171		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
172		Упражнения для мышц рук	1
173		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
174		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
175		Подвижные игры	1
176		Акробатические упражнения	1
177		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
178		Упражнения для мышц рук	1
179		Педагогические восстановительные мероприятия	1
180		Психологические восстановительные мероприятия	1
181		Подвижные игры	1
182		Легкоатлетические упражнения	1
183		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
184		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
185		Упражнения для мышц рук	1
186		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
187		Подвижные игры	1
188		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
189		Жим лежа, упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
190		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
191		Упражнения для мышц рук	1
192		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
193		Подвижные игры	1
194		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
195		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
196		Упражнения для мышц рук	1
197		Упражнения для мышц рук	1
198		Медико-биологические восстановительные мероприятия	1
199		Подвижные игры	1
200		Легкоатлетические упражнения	1
201		Тренерская и судейская практика	1
202		Тренерская и судейская практика	1
203		Подготовка к соревнованиям	1

204		Подготовка к соревнованиям	1
205		Подвижные игры	1
206		Акробатические упражнения	1
207		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1
208		Общеразвивающие упражнения с предметом	1
209		Педагогические восстановительные мероприятия	1
210		Гигиенические восстановительные мероприятия	1
211		Подвижные игры	1
212		Тренерская и судейская практика	1
213		Контрольные нормативы	1
214		Контрольные нормативы	1
215		Упражнения для мышц рук	1
216		Становая тяга, упражнения для мышц спины.	1

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»
3 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Техника безопасности	1
2.		Вводное занятие. Развитие пауэрлифтинга.	1
3.		ОФП-тренировка рук	1
4.		ОФП-тренировка рук	1
5.		ОФП-тренировка спины	1
6.		ОФП-тренировка спины	1
7.		ОФП-тренировка ног	1
8.		ОФП-тренировка ног	1
9.		ОФП-тренировка рук	1
10.		ОФП-тренировка рук	1
11.		Становая тяга	1
12.		Становая тяга	1
13.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
14.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
15.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.	1
16.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук.	1
17.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
18.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
19.		Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
20.		Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
21.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
22.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
23.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
24.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
25.		Строение и функции организма. ОФП-тренировка ног	1
26.		Строение и функции организма. ОФП-тренировка	1

		ног	
27.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
28.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
29.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
30.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
31.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
32.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
33.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
34.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
35.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
36.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
37.		Гигиена, закаливание.ОФП-тренировка ног	1
38.		Гигиена, закаливание.ОФП-тренировка ног	1
39.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
40.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
41.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
42.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
43.		Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
44.		Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
45.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
46.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
47.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
48.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
49.		Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
50.		Самоконтроль. ОФП-тренировка ног	1
51.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
52.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
53.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
54.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
55.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
56.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
57.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
58.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
59.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
60.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
61.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
62.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
63.		Жим лёжа. ОФП-тренировка ног	1
64.		Жим лёжа. ОФП-тренировка ног	1
65.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
66.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
67.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
68.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1

69.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
70.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
71.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
72.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
73.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
74.		Основные техники в пауэрлифтинге. ОФП-тренировка ног	1
75.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
76.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
77.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
78.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
79.		Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног	1
80.		Метод обучения троеборца. ОФП-тренировка ног	1
81.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
82.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
83.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
84.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
85.		Присед со штангой.ОФП-тренировка ног	1
86.		Присед со штангой.ОФП-тренировка ног	1
87.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
88.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
89.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
90.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
91.		Построение тренировки	1
92.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
93.		Построение тренировки	1
94.		Построение тренировки	1
95.		Построение тренировки	1
96.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
97.		Методика тренировки. ОФП-тренировка ног	1
98.		Методика тренировки. ОФП-тренировка ног	1
99.		Контрольное занятие, судейская практика	1
100.		Контрольное занятие, судейская практика	1
101.		Контрольное занятие, судейская практика	1
102.		Контрольное занятие, судейская практика	1
103.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
104.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
105.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
106.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
107.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
108.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
109.		Физические основы спортивной тренировки. ОФП-тренировка ног	1
110.		Физические основы спортивной тренировки. ОФП-тренировка ног	1
111.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1

112.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
113.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
114.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
115.		Психологическая подготовка. ОФП-тренировка ног	1
116.		Психологическая подготовка. ОФП-тренировка ног	1
117.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
118.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
119.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
120.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
121.		Общая и чпециальная подготовка. ОФП-тренировка ног	1
122.		Общая и чпециальная подготовка. ОФП-тренировка ног	1
123.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
124.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
125.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
126.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
127.		Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
128.		Присед со штангой. ОФП-тренировка ног	1
129.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
130.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
131.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
132.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
133.		Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
134.		Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
135.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
136.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
137.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
138.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
139.		Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
140.		Правила соревнований. ОФП-тренировка ног	1
141.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
142.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
143.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
144.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
145.		Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног	1
146.		Экипировка троеборца. ОФП-тренировка ног	1
147.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
148.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
149.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
150.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
151.		Построение тренировки	1
152.		Построение тренировки	1
153.		Построение тренировки	1
154.		Построение тренировки	1
155.		Построение тренировки	1
156.		Построение тренировки	1
157.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
158.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1

159.		Жим лёжа. ОФП-тренировка спины	1
160.		Жим лёжа. ОФП-тренировка спины	1
161.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
162.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
163.		Построение тренировки	1
164.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
165.		Построение тренировки	1
166.		Построение тренировки	1
167.		Построение тренировки	1
168.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
169.		Построение тренировки	1
170.		Построение тренировки	1
171.		Построение тренировки	1
172.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
173.		Построение тренировки	1
174.		Построение тренировки	1
175.		Построение тренировки	1
176.		Построение тренировки	1
177.		Построение тренировки	1
178.		Построение тренировки. Подготовка к соревнованиям	1
179.		Построение тренировки	1
180.		Построение тренировки	1
181.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
182.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
183.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
184.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
185.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
186.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
187.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
188.		Приседание со штангой. ОФП-тренировка ног	1
189.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
190.		Жим лёжа. ОФП-тренировка рук	1
191.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
192.		Становая тяга. ОФП-тренировка спины	1
193.		Построение тренировки	1
194.		Построение тренировки	1
195.		Жим лёжа	1
196.		Жим лёжа	1
197.		Становая тяга	1
198.		Становая тяга	1
199.		Экипировка спортсменов	1
200.		Экипировка спортсменов. Подготовка к соревнованиям	1
201.		Судейская практика. Контрольное занятие	1
202.		Судейская практика. Контрольное занятие	1

203.		Судейская практика. Контрольное занятие	1
204.		Судейская практика. Контрольное занятие	1
205.		Экипировка спортсменов	1
206.		Экипировка спортсменов. Подготовка к соревнованиям	1
207.		Жим лёжа	1
208.		Жим лёжа	1
209.		Судейская практика. Контрольное занятие	1
210.		Судейская практика. Контрольное занятие	1
211.		Экипировка спортсмена	1
212.		Экипировка спортсмена	1
213.		Подготовка к соревнованиям	1
214.		Подготовка к соревнованиям	1
215.		Анализ работы за учебный год. Подведение итогов	1
216.		Анализ работы за учебный год. Подведение итогов	1

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2026-2027 учебный год

Творческое объединение
Год обучения

Образовательная программа
Педагог дополнительного образования

Фамилия, имя ребёнка	Качества личности и признаки проявления															Кол-во баллов	Уровень
	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность			Креативность, проявленная при участии в мероприятиях				
	ДИАГНОСТИКА																
	вход.	промеж.		вход.	промеж.		вход.	промеж.		вход.	промеж.		вход.	промеж.			

Всего детей _____
Высокий_____ Средний_____ Низкий_____
_____

Приложение 3

Методические материалы

Этапы обучения пауэрлифтингу

Для групп начальной подготовки (1-2 год обучения):

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Для учебно-тренировочных групп (3-4 год обучения):

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и «Кандидата в мастера спорта» по пауэрлифтингу.

Для групп спортивного совершенствования (5 год обучения):

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по пауэрлифтингу, подтверждение норматива «Кандидат в мастера спорта» и выполнение норматива для присвоения звания «Мастер спорта России».

Для групп высшего спортивного мастерства (6 год обучения):

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи 1 категории, подтверждение норматива мастера спорта, выполнение норматива мастер спорта международного класса.

Основные положения о пауэрлифтинге

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к

упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;
•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;
•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;
•важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;
•как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:
•исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;
•принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;
•принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:
1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
2) варьировать число повторений;
3) изменять последовательность выполнения упражнений;
4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
6) варьировать скорость выполнения упражнений;
7) изменять время отдыха между подходами;
8) варьировать величину отягощений;
9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

•Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

•Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

•Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например, верхних и нижних конечностей).

•Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

•Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

•Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз

головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Задания на развитие функциональной грамотности.

Задание 1. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 65 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 67% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение запишите в бланке ответов.

Решение:

65 : 67 х 100 = 97 (кг) (3)

Задание 2. Ученик «А» имеет максимальный результат в жиме штанги лёжа 55 кг, а ученик «Б» 60 кг.

Ученик «А» выполнил три подхода 80% от «max» на 10 повторений

Ученик «Б» выполнил три подхода 70% от «max» на 12 повторений

Кто из учеников выполнил наибольший объём тренировочной работы?

Обоснуйте свой ответ вычислениями и расчетами.

Решение:

1) 80*55/100= 44 кг (вес с которым выполнял упражнение ученик «А»)

2) 44х10х3=1320 кг (объём выполненной работы учеником «А»)

3) 60*70/100=42 кг (вес с которым выполнял упражнение ученик «Б»)

4) 42х12х3=1512 кг (объём выполненной работы учеником «Б»)

ученик «А» 1320 кг, ученик «Б» 1512 кг

Ученик «Б» выполнил больший объём тренировочной работы

Задание 3. Ученик «А» имеет максимальный результат в жиме лёжа 55 кг, ученик «Б» 60 кг, ученик «В» 80 кг.

Ученик «А» выполнил три подхода 80% х 10

Ученик «Б» выполнил три подхода 70% х 12

Ученик «В» выполнил четыре подхода 55% х 8

Кто из учеников выполнил наибольший объём тренировочной работы?

Распределите учеников по ранжиру от большего к меньшему.

Обоснуйте свой ответ вычислениями и расчетами.

Решение:

«Б» 42х12х3=1512 кг, «В» 44х8х4=1408 кг, «А» 44х10х3=1320 кг (5)

Задание 4. Какое количество попыток даётся спортсмену в тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге для взятия веса?

Решение: 3 попытки

Задание 5. Перечислите последовательность упражнений в пауэрлифтинге.
Решение: приседание со штангой на плечах (приседание), жим лёжа на горизонтальной скамье (жим лёжа), становая тяга.

Задание 6. Пульс в покое должен составлять в среднем 60 - 70 ударов в минуту. Определите, у кого из испытуемых пульс находится в пределах нормы.
«А» - 6 ударов за 6 сек.; «Б» - 11 ударов за 10 сек;
«В» - 16 ударов за 15 сек.; «Г» - 39 ударов за 30 сек.
Решение:
У ученика «А» брали пульс за 6 сек., значит
60 сек / 6 = 10 (количество временных отрезков в одной минуте)
6 (количество ударов) * 10 (количество временных отрезков в одной минуте) = 60 уд/мин.
У ученика «Б» брали пульс за 10 сек., значит
60 сек / 10 = 6 (количество временных отрезков в одной минуте)
11 (количество ударов) * 6 (количество временных отрезков в одной минуте) = 66 уд/мин.
У ученика «В» брали пульс за 15 сек., значит 60 сек / 15 = 4 (количество временных отрезков в одной минуте)
16 (количество ударов) * 4 (количество временных отрезков в одной минуте) = 64 уд/мин.
У ученика «Г» брали пульс за 30 сек., значит
60 сек / 30 = 2 (количество временных отрезков в одной минуте)
39 (количество ударов) * 2 (количество временных отрезков в одной минуте) = 78 уд/мин.
ОТВЕТ: «А» - 60, «Б» - 66, «В» - 64, «Г» - 78.
Пульс в норме у учеников «А», «Б», «В»

Задание 7. Укажите инвентарь с помощью которого регулируется вес снаряда на соревнованиях по тяжёлой атлетике и пауэрлифтингу.
Отметьте все позиции!

А	Б	В	Г	Д
				

Задание 8. Используя минимальное количество инвентаря (использование замков обязательно) соберите штангу весом, а) 75 кг, б) 97 кг, 119 кг.
Ответ запишите цифрами.

1	2	3	4	5

 20 кг	 2,5 кг			
6	7	8	9	10
				

Решение: а) 1,2,2,3,3 б) 1,2,2,3,3,6,6 в) 1,2,2,3,3,4,4,9,9

Задание 9. В тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге, при равенстве сумм весов (кг), поднятых в двух упражнениях у нескольких атлетов, победителем считается атлет…

а) имеющий большее количество удачных попыток.
б) затративший меньшее количество попыток на взятие максимального веса.
в) имеющий меньший собственный вес.
г) имеющий лучший коэффициент между суммой поднятых кг и собственным весом.

Задание 10. Используя протокол соревнований по пауэрлифтингу заполните свободные столбцы «Сумма» и «Место».
Обоснуйте свой ответ.

Участники	Вес спортсмена	Результат			Сумма (кг)	Место
		Приседание (кг)	Жим лёжа (кг)	Становая тяга (кг)		
Спортсмен «А»	72,55	115	67,5	125		
Спортсмен «Б»	74,20	125	65	130		
Спортсмен «В»	71,64	120	60	140		
Спортсмен «Г»	73,50	105	62,5	135		
Спортсмен «Д»	74,30	110	65	132,5		

Ответ:

Участники	Вес спортсмена	Результат			Сумма (кг)	Место
		Приседание (кг)	Жим лёжа (кг)	Становая тяга (кг)		
Спортсмен «А»	72,55	115	67,5	125	307,5	3
Спортсмен «Б»	74,20	125	65	130	320	2
Спортсмен «В»	71,64	120	60	140	320	1
Спортсмен «Г»	73,50	105	62,5	135	302,5	5
Спортсмен «Д»	74,30	110	65	132,5	307,5	4

Решение: Наибольшую сумму в трёх движениях набрали спортсмены «Б» и «В» (320 кг). В силу вступает показатель по массе тела спортсменов (преимущество имеет более лёгкий спортсмен). Спортсмен «В» имеет меньший собственный вес и поэтому он занимает 1 место, а спортсмен «Б» 2 место.
Спортсмены «А» и «Д» набрали одинаковую сумму (307,5 кг) и опять вступает в силу показатель по собственной массе спортсменов. Спортсмен «А» имеет меньший собственный вес, и он занимает 3 место, а спортсмен «Д» 4 место.
Наименьшую сумму набрал спортсмен «Г» (302,5 кг) и он занимает 5 место.