

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»  
г. Холма**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 02.09.2024 г  
Протокол № 1



Утверждаю:  
директор МАОУДО «ЦДО» г. Холма  
Бульбах Н.Н.  
Приказ № 9 от 02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Пауэрлифтинг»**

Возраст детей 14-18 лет  
Срок реализации 3 года  
Разработал педагог  
дополнительного образования  
Самусевич Сергей Константинович

**г. Холм  
2024 г**

## Информационная карта программы.

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Пауэрлифтинг».
2.	Составитель программы	Самусевич Сергей Константинович
4.	Территория	Новгородская область
5.	Учреждение	МАОУДО «ЦДО» г. Холма
6.	Адрес	г. Холм ул.Октябрьская,87
7.	Телефон	(81654)51700
8.	Форма проведения	Теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика.
9.	Цель программы	Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).
10.	Специализация программы	Физкультурно-спортивная.
11.	Сроки проведения	Срок реализации 3года
12.	Место проведения	Атлетический зал МАОУДО «ЦДО» г. Холма
13.	Общее количество участников	20 человек
14.	География участников	Новгородская область, г.Холм
15.	Условия участия в программе	Добровольное, на основе заявлений от родителей, собеседования при поступлении, допуск врача, желание ребенка.
16.	Условия размещения программы	Спортивный зал.
17.	Официальный язык программы	Русский.
18.	Краткое содержание программы	Программа состоит из разделов: Вводная часть; Упражнения на основные группы мышц; Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах; Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке; Соревновательное упражнение: тяга становая; Соревновательная деятельность.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

(от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ )

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629);

-Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

-Письма Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятий силовым троеборьем, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматривается как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, привлечения ее к занятию спортом, гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предполагает возможность для малообеспеченных семей заниматься развитием своих детей.

**Цель программы:**

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом).

**Задачи:**

-Обучающие:

Дать обучающимся систему специальных знаний в области силового троеборья (пауэрлифтинга), элементарных знаний в области гигиены и анатомии, формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

-Развивающие:

Развивать у обучающихся силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма; способствовать укреплению осанки.

-Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную данной группе подростков в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А также привлечь к данному виду спортивной направленности подростков из малообеспеченных семей. Что также позволит заинтересовать их в занятиях спортом, проведение соревнований мотивирует их не проводить время на улице без дела, а идти в бесплатный тренажерный зал.

Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по пауэрлифтингу (силовому троеборью) и тяжелой атлетике: Шейко Б.И., Муравьева В.Л., Фалеева А.В., Ронни Колеймана.

Срок реализации программы 3 года для детей с 14-18 лет.

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

**Формы работы:**

Теоретические и практические занятия, соревнования, судейская практика.

**Режим занятий:**

1 год обучения 14-15 лет: 4 часа в неделю =144 часов;  
 2 год обучения 15-16 лет: 6 часов в неделю = 216 часов;  
 3 год обучения 17-18 лет:6 часов в неделю = 216 часов.

**Ожидаемые результаты:**

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:  
 владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;  
 знать основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;  
 знать основные группы мышц;  
 владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу (силовому троеборью);  
 уметь составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;  
 уметь составлять частично тренировочные программы;  
 выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;  
 приобрести интерес к занятиям силовым троеборьем (пауэрлифтингом), систематическим занятиям физкультурой и спортом.  
 развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;  
 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:  
 Сдача контрольных нормативов по требованиям квалификационных разрядных норм по пауэрлифтингу, выступление на соревнованиях различного уровня(таблица прилагается).

**Учебный план**

№	Темы	Теория	Практика	Всего
<b>1год обучения/144часа</b>				
1.	Вводная часть.	4	4	8
2.	Упражнения на основные группы мышц.	5	65	70
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	5	25	30
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	4	26	30
5.	Соревновательная деятельность.	1	5	6
Итого		19	125	144
<b>2год обучения/216часов</b>				
1.	Вводная часть.	2	2	4
2.	Упражнения на основные группы мышц.	15	45	60
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	10	40	50
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	10	40	50
5.	Соревновательное упражнение: тяга становая.	8	42	50
6.	Соревновательная деятельность.	1	1	2
Итого		46	170	216

3 год обучения/216часов

1.	Вводная часть.	2	2	4
2.	Упражнения на основные группы мышц.	15	45	60
3.	Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.	10	40	50
4.	Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.	10	40	50
5.	Соревновательное упражнение: тяга станова.	8	42	50
6.	Соревновательная деятельность.	1	1	2
	Итого	46	170	216

## Календарно- тематическое планирование курса

### 1 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Примечания
1		Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем	
2		Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале	
3		Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу	
4		Важность посещения каждого занятия	
5		Основные группы мышц: их название и расположение.	
6		Основные группы мышц: их название и расположение.	
7		Основные группы мышц: их название и расположение.	
8		Основные группы мышц: их название и расположение.	
9		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями	
10		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями	
11		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями	
12		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями	
13		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с прямым грифом	
14		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с прямым грифом	
15		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с прямым грифом	
16		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с прямым грифом	
17		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с	

		кривым грифом	
18		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с кривым грифом	
19		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с кривым грифом	
20		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с кривым грифом	
21		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): изолированно с 1 гантелей	
22		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): изолированно с 1 гантелей	
23		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): изолированно с 1 гантелей	
24		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): изолированно с 1 гантелей	
25		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
26		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
27		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
28		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
29		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
30		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
31		Грудные мышцы	
32		Грудные мышцы	
33		Грудные мышцы	
34		Грудные мышцы	
35		Грудные мышцы	
36		Грудные мышцы	
37		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
38		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
39		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
40		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
41		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
42		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
43		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	

44		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
45		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
46		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
47		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
48		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
49		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
50		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
51		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
52		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
53		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
54		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
55		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
56		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
57		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
58		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
59		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
60		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
61		Упражнения на пресс	
62		Упражнения на пресс	
63		Упражнения на пресс	
64		Упражнения на пресс	
65		Упражнения на пресс	
66		Упражнения на пресс	
67		Упражнения на растяжку мышц спины	
68		Упражнения на растяжку мышц спины	
69		Упражнения на растяжку мышц спины	
70		Упражнения на растяжку мышц спины	
71		Упражнения на растяжку мышц спины	
72		Упражнения на растяжку мышц спины	
73		Упражнения на растяжку мышц ног	

74		Упражнения на растяжку мышц ног	
75		Упражнения на растяжку мышц ног	
76		Упражнения на растяжку мышц ног	
77		Упражнения на растяжку мышц ног	
78		Упражнения на растяжку мышц ног	
79		Выполнение жима лежа	
80		Выполнение жима лежа	
81		Выполнение жима лежа	
82		Выполнение жима лежа	
83		Выполнение жима лежа	
84		Выполнение жима лежа	
85		Выполнение жима лежа	
86		Выполнение жима лежа	
87		Выполнение жима лежа	
88		Выполнение жима лежа	
89		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
90		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
91		Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата	
92		Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата	
93		Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата	
94		Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата	
95		Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата	
96		Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата	
97		Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата	
98		Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата	
99		Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата	
100		Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата	
101		Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата	
102		Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата	
103		Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата	
104		Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата	
105		Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата	
106		Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата	
107		Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата	



108	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата	
109	Выполнение приседаний	
110	Выполнение приседаний	
111	Выполнение приседаний	
112	Выполнение приседаний	
113	Выполнение приседаний	
114	Выполнение приседаний	
115	Выполнение приседаний	
116	Выполнение приседаний на максимальный результат	
117	Выполнение приседаний на максимальный результат	
118	Выполнение приседаний на максимальный результат	
119	Выполнение приседаний на максимальный результат	
120	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	
121	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	
122	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	
123	Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата.	
124	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	
125	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	
126	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	
127	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	
128	Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата.	
129	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата	
130	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата	
131	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата	
132	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата	
133	Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата	
134	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата	
135	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата	
136	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата	
137	Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата	

138		Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата	
139		Выполнение жима лежа в соревновательном режиме	
140		Выполнение жима лежа в соревновательном режиме	
141		Выполнение жима лежа в соревновательном режиме	
142		Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке	
143		Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы	
144		Проведение соревнований по жиму лежа внутри объединения	

## 2 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Примечания
1		Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем	
2		Укрепление здоровья и закаливание организма	
3		Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции	
4		Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции	
5		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
6		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
7		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
8		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
9		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
10		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
11		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
12		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
13		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
14		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
15		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
16		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
17		Грудные мышцы	
18		Грудные мышцы	
19		Грудные мышцы	
20		Грудные мышцы	
21		Грудные мышцы	
22		Грудные мышцы	
23		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
24		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
25		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями,	

		вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
26		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
27		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
28		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
29		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
30		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
31		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
32		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
33		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь , тяга в наклоне, подтягивание за голову	
34		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь тяга в наклоне, подтягивание за голову	
35		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
36		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
37		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
38		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
39		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
40		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
41		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
42		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
43		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
44		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
45		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
46		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами	

		разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
47		Упражнения на пресс	
48		Упражнения на пресс	
49		Упражнения на пресс	
50		Упражнения на пресс	
51		Упражнения на пресс	
52		Упражнения на пресс	
53		Упражнения на растяжку мышц спины	
54		Упражнения на растяжку мышц спины	
55		Упражнения на растяжку мышц спины	
56		Упражнения на растяжку мышц спины	
57		Упражнения на растяжку мышц спины	
58		Упражнения на растяжку мышц спины	
59		Упражнения на растяжку мышц ног	
60		Упражнения на растяжку мышц ног	
61		Упражнения на растяжку мышц ног	
62		Упражнения на растяжку мышц ног	
63		Упражнения на растяжку мышц ног	
64		Упражнения на растяжку мышц ног	
65		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
66		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
67		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
68		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
69		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
70		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
71		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
72		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
73		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
74		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
75		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
76		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
77		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
78		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
79		Выполнение жима лежа на максимальный результат	
80		Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата	
81		Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата	
82		Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата	
83		Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата	



		максимального результата	
111		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
112		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
113		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
114		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
115		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
116		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
117		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
118		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
119		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
120		Выполнение приседаний на максимальный результат	
121		Выполнение приседаний на максимальный результат	
122		Выполнение приседаний на максимальный результат	
123		Выполнение приседаний на максимальный результат	
124		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
125		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
126		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
127		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
128		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
129		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
130		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
131		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
132		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
133		Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата	
134		Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата	
135		Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата	
136		Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата	







198		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
199		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
200		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
201		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
202		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
203		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
204		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
205		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
206		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
207		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
208		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
209		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
210		Выполнение тяги становой из ямы	
211		Выполнение тяги становой из ямы	
212		Выполнение тяги становой из ямы	
213		Выполнение тяги становой из ямы	
214		Выполнение тяги становой из ямы	
215		Соревновательная деятельность	
216		Соревновательная деятельность	

### 3 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Примечания
1		Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем	
2		Укрепление здоровья и закаливание организма	
3		Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции	
4		Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции	
5		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
6		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
7		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
8		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
9		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
10		Упражнения на мышцу-сгибатель плеча	
11		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
12		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
13		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
14		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
15		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
16		Упражнения на мышцу-разгибатель плеча	
17		Грудные мышцы	
18		Грудные мышцы	

19		Грудные мышцы	
20		Грудные мышцы	
21		Грудные мышцы	
22		Грудные мышцы	
23		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
24		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
25		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
26		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
27		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову, разведение рук в наклоне с гантелями.	
28		Дельтовидные мышцы: подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову , разведение рук в наклоне с гантелями.	
29		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
30		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
31		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
32		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь, тяга в наклоне, подтягивание за голову	
33		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь , тяга в наклоне, подтягивание за голову	
34		Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь тяга в наклоне, подтягивание за голову	
35		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
36		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
37		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
38		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
39		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
40		Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя	
41		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа,	

		«ножницы» с гантелями.	
42		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
43		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
44		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
45		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами , разгибание ног сидя , сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
46		Упражнения на мышцы бедра: жим ногами разгибание ног сидя сгибание ног лежа, «ножницы» с гантелями.	
47		Упражнения на пресс	
48		Упражнения на пресс	
49		Упражнения на пресс	
50		Упражнения на пресс	
51		Упражнения на пресс	
52		Упражнения на пресс	
53		Упражнения на растяжку мышц спины	
54		Упражнения на растяжку мышц спины	
55		Упражнения на растяжку мышц спины	
56		Упражнения на растяжку мышц спины	
57		Упражнения на растяжку мышц спины	
58		Упражнения на растяжку мышц спины	
59		Упражнения на растяжку мышц ног	
60		Упражнения на растяжку мышц ног	
61		Упражнения на растяжку мышц ног	
62		Упражнения на растяжку мышц ног	
63		Упражнения на растяжку мышц ног	
64		Упражнения на растяжку мышц ног	
65		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
66		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
67		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
68		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
69		Выполнение жима лежа с остановкой на груди	
70		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
71		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
72		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
73		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
74		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
75		Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди	
76		Выполнение жима лежа на максимальный результат	



		максимального результата	
104		Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата	
105		Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата	
106		Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата	
107		Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата	
108		Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата	
109		Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата	
110		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
111		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
112		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
113		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
114		Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата	
115		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
116		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
117		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
118		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
119		Выполнение приседаний с широкой постановкой ног	
120		Выполнение приседаний на максимальный результат	
121		Выполнение приседаний на максимальный результат	
122		Выполнение приседаний на максимальный результат	
123		Выполнение приседаний на максимальный результат	
124		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
125		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
126		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
127		Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата.	
128		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	
129		Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата.	



		максимального результата	
157		Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата	
158		Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата	
159		Выполнение приседаний со штангой на груди	
160		Выполнение приседаний со штангой на груди	
161		Выполнение приседаний со штангой на груди	
162		Выполнение приседаний со штангой на груди	
163		Выполнение приседаний со штангой на груди	
164		Выполнение приседаний со штангой на груди	
165		Выполнение тяги становой	
166		Выполнение тяги становой	
167		Выполнение тяги становой	
168		Выполнение тяги становой	
169		Выполнение тяги становой	
170		Выполнение тяги становой	
171		Выполнение тяги становой	
172		Выполнение тяги становой	
173		Выполнение тяги становой	
174		Выполнение тяги становой	
175		Выполнение тяги становой на максимальный результат	
176		Выполнение тяги становой на максимальный результат	
177		Выполнение тяги становой на максимальный результат	
178		Выполнение тяги становой на максимальный результат	
179		Выполнение тяги становой на максимальный результат	
180		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
181		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
182		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
183		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
184		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
185		Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата	
186		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	
187		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	
188		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	
189		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	
190		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	

191		Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата	
192		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
193		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
194		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
195		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
196		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
197		Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата	
198		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
199		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
200		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
201		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
202		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
203		Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата	
204		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
205		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
206		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
207		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
208		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
209		Выполнение тяги становой в наклоне с вися	
210		Выполнение тяги становой из ямы	
211		Выполнение тяги становой из ямы	
212		Выполнение тяги становой из ямы	
213		Выполнение тяги становой из ямы	
214		Выполнение тяги становой из ямы	
215		Соревновательная деятельность	
216		Соревновательная деятельность	

### 3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

#### Содержание первого года обучения.

##### Вводная часть. (8 часов ).

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем.(1 час).

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. (1 час)

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.(1 час).



Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. (1час).

Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела. (4 часа)

### **Упражнения на основные группы мышц. (70 часов).**

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(16 часов).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.(6 часов).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.(6 часов).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (6 часов).

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (6 часов).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (6 часов).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (6 часов).

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (6 часов).

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (6 часов).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (6 часов).

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке. (30 часов).**

Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. (10 часов).

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, фиксация на груди и конечное положение снаряда при выполнении жима лежа. Выполнение жима лежа с небольшим весом.

Выполнение жима лежа на максимальный результат. (2 часа).

Выполнение жима лежа на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата. (3 часа).

Выполнение жима лежа с весом 60%, 65% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата. (3 часа).

Выполнение жима лежа с весом 67,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 6 раз.

Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата. (3 часа).

Выполнение жима лежа с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата. (3 часа).

Выполнение жима лежа с весом 77,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 5 раз.

Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата (2 часа).

Выполнение жима лежа с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

Выполнение жима лежа 87,5% от максимального результата. (2 часа).

Выполнение жима лежа с весом 87,5% от максимального веса (100%), 5 подходов на 3 раза.

Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата (2 часа).

Выполнение жима лежа с весом 90%, 95% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раза.

**Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах. (30 часов).**

Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. (7 часов).

Расположение рук, ног, туловища при стартовом положении, траектория движения штанги, глубина до седа и конечное положение снаряда при выполнении приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний с небольшим весом.

Выполнение приседаний на максимальный результат. (4 часа).

Выполнение приседаний со штангой на плечах на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата. (4 часа).

Выполнение приседаний с весом 55%, 60% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 10-8 раз.

Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата. (5 часа).

Выполнение приседаний с весом 65%, 70% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

4.5 Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата. (5 часа).

Выполнение приседаний с весом 70%, 75% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-4 раза.

4.6 Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата. (5 часа).

Выполнение приседаний с весом 80%, 85% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

**Соревновательная деятельность. (6 часов).**

Выполнение жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнения. (3 часа).

Выполнение жима лежа: с командами судьи, с остановкой на груди, четкое выполнение движения без рывков, плавно.

Правила судейства при проведении соревнований по жиму лежа на скамейке. (1 час).

Типичные ошибки при выполнении жима лежа на соревнованиях, жесты и команды судьи. Весовые категории.

Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы. (1 час).

Проведение соревнований по жиму лежа внутри группы занимающихся. Техника безопасности при проведении соревнований.

Проведение соревнований по жиму лежа внутри объединения (1 час).

Проведение соревнований среди всех занимающихся, по облегченным правилам.

## **Содержание второго года обучения.**

### **Вводная часть. (4 часа).**

Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем. (2 часа).

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья. Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. (2 часа).

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

### **Упражнения на основные группы мышц. (60 часов).**

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (6 часов).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом. (6 часов).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом. (6 часов).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (6 часов).

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. (6 часов).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (6 часов).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). (6 часов).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. (6 часов).

Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену. (6 часов).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. (6 часов).

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке. (50 часов).**

Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда). (5 часов).

Выполнение жима лежа с четкой фиксацией снаряда на груди в течение 1 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом на 8-10 повторений 4-5 подходов.

Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд). (6 часов).

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. Техника, плавность движений. 10 подходов по 1 разу.

Выполнение жима лежа на максимальный результат. (4 часа).

Выполнение жима лежа на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.9 Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.10 Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

**Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах. (50 часов).**

Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес). (5 часов).

Выполнение приседаний, ноги шире плеч на 15-20 см, стопы расположены под углом 45 градусов, носки развернуты наружу. 5 подходов на 10-12 раз.

Выполнение приседаний на максимальный результат. (4 часа).

Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата. (4 часов).

Выполнение приседаний с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение приседаний с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

Выполнение приседаний со штангой на груди. (6 часов).

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 8-10 раз).

### **Соревновательное упражнение: тяга становая. (50 часов).**

Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения.

(10 часов).

Выполнение тяги становой медленно с фиксацией отрыва от помоста, правильное расположение частей тела во время движения снаряда, фиксация конечного положения. Выполнение тяги становой с небольшим весом.

Выполнение тяги становой на максимальный результат. (5 часа).

Выполнение тяги становой на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение тяги становой в наклоне с вися. (6 часов).

Выполнение тяги при наклоненном туловище (45 градусов относительно пола или помоста) и чуть согнутых ногах. 5 подходов на 8-10 раз.

Выполнение тяги становой из ямы. (5 часов).

Выполнение тяги, стоя на возвышении из листов резины, гриф штанги находится ниже уровня середины голени, вес небольшой (50-60% от максимума). 5 подходов на 8-10 раз.

### **Соревновательная деятельность. (2 часа).**

Выполнение приседаний и жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений. (0,5 часа).

Выполнений приседаний (низкий сед) и жима лежа (остановка на груди): с командами судьи, четкое выполнение движений без рывков и фиксацией снаряда в конечном положении.

Правила судейства при проведении соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа). (0,5 часа).

Порядок взвешивания участников, весовые категории, определение призеров, ошибки при выполнении упражнений, жесты и команды судей.

Проведение соревнований внутри группы по двоеборью (приседаниям и жиму лежа), страховка (ассистенты), помощь в судействе. (0,5 часа).

Проведение соревнований по приседаниям и жиму лежа внутри группы занимающихся, с выделением лучших для помощи в судействе и распределение обязанностей по страховке. Техника безопасности при проведении соревнований.

Проведение соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа) внутри своего объединения (0,5 часа).

Проведение соревнований среди всех занимающихся, по облегченным правилам.

### **Содержание третьей года обучения.**

#### **Вводная часть. (4 часа).**

Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях силовым троеборьем. (2 часа).

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья. Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. (2 часа).

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

#### **Упражнения на основные группы мышц. (60 часов).**

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (6 часов).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом. (6 часов).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом. (6 часов).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (6 часов).

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. (6 часов).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (6 часов).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). (6 часов).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. (6 часов).

Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

**Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.(6 часов).**

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. (6 часов).

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке. (50 часов).**

**Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда). (5 часов).**

Выполнение жима лежа с четкой фиксацией снаряда на груди в течение 1 секунды, упражнение выполняется с небольшим весом на 8-10 повторений 4-5 подходов.

**Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд). (6 часов).**

Выполнение жима лежа с остановкой штанги (30 секунд), не касаясь груди, на расстоянии 5-10 см, затем выпрямление рук и фиксация снаряда в конечном положении. Техника, плавность движений. 10 подходов по 1 разу.

Выполнение жима лежа на максимальный результат. (4 часа).

Выполнение жима лежа на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.9 Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата.(5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

3.10 Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.(5 часов).

Выполнение жима лежа с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

**Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах. (50 часов).**

Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес). (5 часов).

Выполнение приседаний, ноги шире плеч на 15-20 см, стопы расположены под углом 45 градусов, носки развернуты наружу. 5 подходов на 10-12 раз.

Выполнение приседаний на максимальный результат. (4 часа).

Выполнение приседаний со штангой на 1 раз (100%) с максимальным весом для обучаемого (большим по сравнению с 1-ым годом обучения).

Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата. (4 часов).

Выполнение приседаний с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 80%, 82,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата. (5 часов).

Выполнение приседаний с весом 85%, 87,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 4-3 раза.

Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение приседаний с весом 90%, 92,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 2-1 раз.

Выполнение приседаний со штангой на груди. (6 часов).

Выполнение приседаний штанга удерживается впереди на плечах, согнутыми в локтях руками, техника такая же, как на приседе, берется небольшой вес. (5 подходов на 8-10 раз).

### **Соревновательное упражнение: тяга становая. (50 часов).**

Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. (10 часов).

Выполнение тяги становой медленно с фиксацией отрыва от помоста, правильное расположение частей тела во время движения снаряда, фиксация конечного положения. Выполнение тяги становой с небольшим весом.

Выполнение тяги становой на максимальный результат. (5 часа).

Выполнение тяги становой на 1 раз с максимальным для обучаемого весом снаряда (100%).

Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 60%, 62,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 65%, 67,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 8-6 раз.

Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 70%, 72,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата. (6 часов).

Выполнение тяги становой с весом 75%, 77,5% от максимального веса (100%), по 5 подходов на 6-5 раз.

Выполнение тяги становой в наклоне с вися. (6 часов).

Выполнение тяги при наклоненном туловище (45 градусов относительно пола или помоста) и чуть согнутых ногах. 5 подходов на 8-10 раз.

Выполнение тяги становой из ямы. (5 часов).



Выполнение тяги, стоя на возвышении из листов резины, гриф штанги находится ниже уровня середины голени, вес небольшой (50-60% от максимума). 5 подходов на 8-10 раз.

### **Соревновательная деятельность. (2 часа).**

Выполнение приседаний и жима лежа в соревновательном режиме: техника и команды при выполнении упражнений. (0,5 часа).

Выполнение приседаний (низкий сед) и жима лежа (остановка на груди): с командами судьи, четкое выполнение движений без рывков и фиксацией снаряда в конечном положении.

Правила судейства при проведении соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа). (0,5 часа).

Порядок взвешивания участников, весовые категории, определение призеров, ошибки при выполнении упражнений, жесты и команды судей.

Проведение соревнований внутри группы по двоеборью (приседаниям и жиму лежа), страховка (ассистенты), помощь в судействе. (0,5 часа).

Проведение соревнований по приседаниям и жиму лежа внутри группы занимающихся, с выделением лучших для помощи в судействе и распределение обязанностей по страховке. Техника безопасности при проведении соревнований.

Проведение соревнований по двоеборью (приседаниям и жиму лежа) внутри своего объединения (0,5 часа).

Проведение соревнований среди всех занимающихся, по облегченным правилам.

## **4. Методическое обеспечение программы.**

### ***Принципы физического воспитания.***

Основопологающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. При работе в группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его индивидуальных особенностей.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

***Динамичность*** заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

***Систематичность*** — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

***Принцип сознательности и активности*** заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед обучающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### ***Методы обучения, используемые на занятиях объединения:***

На занятиях силовым троеборьем используются следующие методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (метод демонстраций), практические методы (упражнения).

## **5. Список использованной литературы:**

- Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
- Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
- Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
- Крестовников А.Н. Очерки физиологии физических упражнений. — М.: ФиС, 1951. — 155с.
- Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
- Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С.А. — Омск: 2002. — 65 с.
- Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. — 159 с.
- Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
- Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.