

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Фомин В.П.,
тренер-преподаватель

г. Похвистнево, 2023 год.

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	7
3. Учебно-тематический план.	7
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	7
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Сила в спорте и единстве»	8
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Быстрее, выше, сильнее»	9
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Крепыши»	11
3.1.4. Учебно-тематический план модуля «Юные Чемпионы»	13
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	15
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Пришел, увидел, победил»	15
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Сильные духом».	17
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Путь к совершенству».	19
3.2.4. Учебно-тематический план модуля «Богатырская слобода».	21
3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения	23
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Школа силы и здоровья»	23
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Стань сильнее, тренируйся»	25
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Главное-верить в себя»	27
3.3.4. Учебно-тематический план модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»	29
4. Содержание программы.	31
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	31
4.1.1. Содержание программы модуля «Сила в спорте и единстве».	31
4.1.2. Содержание программы модуля «Быстрее, выше, сильнее».	33
4.1.3. Содержание программы модуля «Крепыши».	35
4.1.4. Содержание программы модуля «Юные Чемпионы».	38
4.2. Содержание программы 2 года обучения.	40
4.2.1. Содержание программы модуля «Пришел, увидел, победил».	40
4.2.2. Содержание программы модуля «Сильные духом».	42
4.2.3. Содержание программы модуля «Путь к совершенству».	45
4.2.4. Содержание программы модуля «Богатырская слобода».	47
4.3. Содержание программы 3 года обучения.	50
4.3.1. Содержание программы модуля «Школа силы и здоровья».	50
4.3.2. Содержание программы модуля «Стань сильнее, тренируйся».	52
4.3.3. Содержание программы модуля «Главное-верить в себя».	55
4.3.4. Содержание программы модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым».	57
5. Ресурсное обеспечение программы.	61
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	62
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Пауэрлифтинг».	63
Приложение 2. Оценочные материалы.	79

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» физкультурно-спортивная.

Актуальность и преимущества программы заключается в том, что она рассматривается как средство развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающихся начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды: социально-экономических, криминальных и дешевой попкультуры. Настоящая программа предлагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы. Кроме того, занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать своё время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором. Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки

обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Возраст обучающихся программы: дети 10-18 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Формы организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, в год – 126 часов, 3,5 ч в неделю.

Цель программы – физическое развитие личности посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Формы обучения:

- видеофильмы;
- лекция;
- слайды;
- тренировочные занятия;

- контрольные прикидки по отдельным движениям.

Формы организации деятельности:

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая.

Планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям пауэрлифтингом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в пауэрлифтинге, владение спортивной техникой и тактикой пауэрлифтинга, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство соревнований по пауэрлифтингу;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в

конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

	«Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**. Проверяется уровень усвоения программы за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
Сила			+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

2. Учебный план программы.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«Сила в спорте и единстве»	30	10	20
2.	«Быстрее, выше, сильнее»	32	10	22
3.	«Крепыши»	32	10	22
4.	«Юные чемпионы»	32	8	24
	ВСЕГО ЧАСОВ	126	38	88
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	«Пришел, увидел, победил»	30	8	22
2.	«Сильные духом»	32	10	22
3.	«Путь к совершенству»	32	10	22
4.	«Богатырская слобода»	32	10	22
	ВСЕГО ЧАСОВ	126	38	88
3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	«Школа силы и здоровья»	30	6	24
2.	«Стань сильнее, тренируйся»	32	6	26
3.	«Главное-верить в себя»	32	6	26
4.	«Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»	32	6	26
	ВСЕГО ЧАСОВ	126	24	102

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

Задачи.

Обучающие:

- Обучить технике выполнения упражнений по пауэрлифтингу;
- Обучить технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- Обучить применению технических навыков пауэрлифтинга в жизненных ситуациях.

Развивающие:

- Развитие ассоциативного мышления;
- Развитие физических качеств: Взрывной силы, гибкости, скорости;
- Развитие целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины.

Воспитательные:

- Привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- Воспитание положительного отношения к физическим нагрузкам;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшение состояния здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- овладение терминологией пауэрлифтинга;

- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Сила в спорте и единстве»

Цель: формирование основных представлений о пауэрлифтинге.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;
- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- как работают и на какие группы мышц тренажеры;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах.

Обучающийся должен уметь:

- как рационально использовать упражнения на тренажерах и работу с собственным телом;
- определять (кардионагрузки) аэробные и анаэробные физические нагрузки на тренажерах и с собственным телом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Приседания со штангой на спине.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа.
2.	Джампинг джек.	0,4	0,6	1	Практическая работа
3.	Отжимания от пола различным хватом.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки со сменой ног.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
5.	Планка на локтях с переходом на руки.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
6.	Планка.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
7.	Давление на стену	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	Тяга прямыми руками на тренажере.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Армреслинг для одного.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Упор трицепсами в стену.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
11.	Присед на корточках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.

12.	Воздушные приседания.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
13.	Выпады.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
14.	Баланс на одной ноге.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Выпад на одной ноге.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
16.	Мост на одной ноге.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Болгарский сплит-присед на одной ноге.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Плиометрические выпады.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
19.	Плиометрические приседания.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
20.	Приседания «пистолетик» на возвышенность.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
21.	Подъем на носочки с прямой ногой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
22.	Выпады в бок.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
23.	Боковая планка с подъёмом ноги	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Скалолаз.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Русские скручивания.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
26.	Скручивание «велосипед».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
27.	Пловец	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Обратные отжимания.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
29.	Шаги руками с отжиманием.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
30.	Шагающая планка.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	20	30	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Быстрее, выше, сильнее»

Цель: формирование понимания общей и специальной физической подготовки юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;
- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельному познанию знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки троеборцев;
- развитие роли волевых качеств в процессе обучения.

Воспитательные:

- воспитание принципов тренировки: систематичность, повышение нагрузки, сознательности;

- воспитание анализа в тренировочном процессе ошибок в технике упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характеристику работы каждого тренажера, на какую группу мышц;
- технику безопасности при работе на тренажерах;
- знать понятие о тренировочных весах –малых, средних, больших.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться общей и специальной физической подготовкой юных троеборцев на тренажерах, с гантелями, гириями, штангой;
- определять последовательность в использовании упражнений и компонентами техники выполнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления плана тренировок работы с собственным телом, на тренажерах, с гантелями.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Обратная разводка со жгутом.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
2.	Зубчатые удары правой, левой рукой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
3.	Махи назад через верх, через прямые руки.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Жим резины с груди стоя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Тяга к лицу	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Сгибание бедер.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
7.	Шаги в сторону	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	Скручивания туловища.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Жим жгута стоя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Тяга жгута к животу сидя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
11.	Сгибания рук со жгутом стоя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
12.	Разгибания рук со жгутом стоя	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
13.	Подъемы на бицепс	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
14.	Разгибание на трицепс с опорой на скамью.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Жим гантели из-за головы	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
16.	Жим гантелей стоя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Разведение гантелей через стороны.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Тяга гантелей на наклонной скамье.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.

19.	Жим гантелей лежа	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
20.	Ягодичный мост с опорой на скамью.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
21.	Румынская становая тяга.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
22.	Выпады с гантелями.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
23.	Приседания с гантелями.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Трастеры с гантелями.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Махи гантелей (дровосек)	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
26.	Тяга верхнего блока к груди.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
27.	Тяга Т-образного грифа	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Тяга блока к груди узким хватом	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
29.	Гиперэкстензия.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
30.	Жим ногами в тренажере.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
31.	Гакк-приседания.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
32.	Сгибание ног в тренажере лежа.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	22	32	

3.1.3 Учебно-тематический план модуля «Крепыши»

Цель – овладение обучающимися начальными знаниями оценки техники выполнения общеподготовительных развивающих упражнений для троеборья.

Задачи:

Обучающие:

- формирование начальных знаний оценки техники общеподготовительных упражнений по траектории, по изменению угла в суставах;
- знакомство с особенностями техники выполнения общеподготовительных упражнений в троеборье.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к рациональному использованию угловых пропорций в подготовке классики троеборья;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к силовым видам спорта, пауэрлифтингу;
- воспитание толерантного отношения внутри секции.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила выполнения подхода к снаряду, выполнения и отхода от снаряда;
- правила выполнения соревновательных движений со жгутом, с цепями, со сплитом;
- различать степень нагрузки на тренажерах, со жгутом, с цепями.

Учащийся должен уметь:

- уметь использовать видеоролики и наглядную агитацию в техническом плане;

- уметь анализировать и исправлять ошибки в общеподготовительных упражнениях.
Учащийся должен иметь навык:
- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео-рия	Практ ика	Всего	
1.	Сведения рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек)	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
2.	Жимы в Хаммере.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
3.	Сведения рук в кроссовере	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнение «Молитва»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Отведение ног в блоке.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Базовое упражнение с гирей. Приседания.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
7.	Румынская тяга с двумя гирями	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	«Дровосек».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой. «Мельница»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Рывок гири правой, левой рукой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
11.	Дровосек с гирей +тяга «сумо»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
12.	Подъем корпуса с гирей.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
13.	Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
14.	Жим двух гирь на горизонтальной скамье.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Румынская тяга на одной ноге.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
16.	Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Толчок двух гирь одновременно.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
19.	Разгибание руки на трицепс.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
20.	Скручивание с гирей сидя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
21.	Свинги или дровосек правой, левой рукой до горизонтали.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
22.	Приседание «гиря впереди в согнутых руках».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
23.	Плие на возвышенности.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Выпады в ножницах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Приседание в трёх-пяти точках.	0,3	0,7	1	Наблюдение,

					беседа.
26.	Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
27.	Изометрическое подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Тяга становая с гирей.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
29.	Отжимание узкой постановкой рук	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
30.	Выпрыгивание вверх с гирей	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
31.	Жим одной гири правой, левой рукой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
32.	Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой, облегченным грифом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	22	32	

3.1.4. Учебно-тематический план модуля «Юные Чемпионы»

Цель – совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу.

Задачи:

Обучающие:

- обучить молодых атлетов основам техники приседаний на спине в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники жима лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники тяги становой с пола в соревновательном режиме исполнения.

Развивающие:

- развитие любознательности и стремления к самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, координации, взрывной силы.

Воспитательные:

- формирование чувства гордости за свой вид спорта;
- повышение волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- правила соревнований троеборца;
- терминологию пауэрлифтинга;
- основные особенности техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Обучающийся должен уметь:

- уметь пользоваться экипировкой в троеборье;
- уметь рационально использовать внутренние и внешние реактивные силы при выполнении упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Приседание со штангой на плечах.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
2.	Приседание со штангой на груди	0,4	0,6	1	Наблюдение,

					беседа.
3.	Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Приседание на плечах с узкой постановкой ног	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
5.	Приседание со штангой на плечах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Приседания на тренажере «Гакк-машина»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	Разгибание согнутых ног в тренажере сидя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
10.	Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
11.	Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
12.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
13.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
14.	Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек»	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
15.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
16.	Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
17.	Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
18.	Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
19.	Жим лежа во взрывном режиме	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
20.	Жим в уступающем режиме «негативный жим»	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
21.	Жим штанги с бруском на груди	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
22.	Тяга с «ребра» плинта	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
23.	Подъем плеч – «шраги»	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
24.	Гиперэкстензии туловища	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
25.	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
26.	Тяга штанги до уровня коленных суставов	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
27.	Тяга верхнего блока за голову (сидя)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.

28.	Тяга блока к животу (в положении сидя)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
29.	Тяга штанги в наклоне.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
30.	Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом)	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
31.	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
32.	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		8	24	32	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

Цель программы – формирование здорового образа жизни по средствам обучения пауэрлифтингу и силовыми видами спорта.

Задачи программы

Обучающие:

- Обучить технике выполнения упражнений по пауэрлифтингу;
- Обучить технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- Обучить применению технических навыков пауэрлифтинга в жизненных ситуациях.

Развивающие:

- Развитие ассоциативного мышления;
- Развитие физических качеств: Взрывной силы, гибкости, скорости;
- Развитие целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины.

Воспитательные:

- Привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- Воспитание положительного отношения к физическим нагрузкам;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Пришел, увидел, победил»

Цель: формирование основ всестороннего развития физических и умственных способностей через основы теоретических и практических характеристик занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;
- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- как работают и на какие группы мышц тренажеры;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах.

Обучающийся должен уметь:

- как рационально использовать упражнения на тренажерах и работу с собственным телом;
- определять (кардионагрузки) аэробные и анаэробные физические нагрузки на тренажерах и с собственным телом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Жим лежа на горизонтальной скамье	1		1	Наблюдение, беседа.
2.	Рывок гири правой, левой рукой	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
3.	Становая тяга	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
4.	Фронтальные приседания с гирями	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
5.	Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
6.	Подтягивание в трех-пяти точках по пять секунд	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
7.	Пуловер с гирей	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
8.	Сплиты: сдвоенный, строенный и т.д.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
9.	Тяга гири в наклоне с опорой о скамью	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
10.	Тяга блока к животу горизонтально.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
11.	Выпады правой, левой ногой с гирей рука ввеху.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
12.	Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
13.	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
14.	Отжимания от пола различным хватом с диском на спине	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
15.	Подтягивания широким хватом с весом до груди	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
16.	Отжимания от брусьев с весом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
17.	Подтягивания с утяжелителями за голову	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
18.	Отжимания узким хватом с весом на спине	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
19.	Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.

20.	Отжимания от перекладины	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
21.	Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
22.	Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
23.	Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
24.	Разгибания рук стоя	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
25.	На тренажере "Пек-Дек"	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
26.	Сведение рук на кроссовере стоя	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
27.	Приседания на тренажере "Гакк-машина"	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
28.	Жим платформы ногами	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
29.	Тяга блока к животу горизонтально	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
30.	Армейский жим стоя или сидя со жгутом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		8	22	30	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Сильные духом»

Цель: сформировать у обучающихся понимание общей и специальной физической подготовки юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;
- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельному познанию знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки троеборцев;
- развитие роли волевых качеств в процессе обучения.

Воспитательные:

- воспитание принципов тренировки: систематичность, повышение нагрузки, сознательности;
- воспитание анализа в тренировочном процессе ошибок в технике упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характеристику работы каждого тренажера, на какую группу мышц;
- технику безопасности при работе на тренажерах;
- знать понятие о тренировочных весах –малых, средних, больших.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться общей и специальной физической подготовкой юных троеборцев на тренажерах, с гантелями, гири, штангой;
- определять последовательность в использовании упражнений и компонентами техники выполнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления плана тренировок работы с собственным телом, на тренажерах, с гантелями.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео рия	Практ ика	Всего	
1.	Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
2.	Жим двух гантелей сидя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
3.	Подъем двух гантелей стоя через стороны	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Жим Арнольда с двумя гантелями стоя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Тяга двух гирь стоя в наклоне	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	«Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Тяга сумо двумя гирями	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Наклоны и приседания со штангой на плечах.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
11.	Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
12.	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
13.	Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
14.	Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Приседания на тренажере «Гакк-машина»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
16.	Приседания в «ножницах» со штангой на груди	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Разгибания согнутых ног в тренажере.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
19.	Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
20.	Жим штанги лежа с П-образным грифом	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
21.	Прыжки в «глубину»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
22.	Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
23.	Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Приседания на плинт со штангой на плечах	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
26.	Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.

27.	Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
29.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
30.	Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
31.	Пуловеры с гантелью на прямых руках	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
32.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	22	32	

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Путь к совершенству»

Цель – овладение обучающимися начальными знаниями оценки техники выполнения общеподготовительных развивающих упражнений для троеборья.

Задачи:

Обучающие:

- формирование начальных знаний оценки техники общеподготовительных упражнений по траектории, по изменению угла в суставах;
- знакомство с особенностями техники выполнения общеподготовительных упражнений в троеборье.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к рациональному использованию угловых пропорций в подготовке классики троеборья;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к силовым видам спорта, пауэрлифтингу;
- воспитание толерантного отношения внутри секции.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила выполнения подхода к снаряду, выполнения и отхода от снаряда;
- правила выполнения соревновательных движений со жгутом, с цепями, со сплитом;
- различать степень нагрузки на тренажерах, со жгутом, с цепями.

Учащийся должен уметь:

- уметь использовать видеоролики и наглядную агитацию в техническом плане;
- уметь анализировать и исправлять ошибки в общеподготовительных упражнениях.

Учащийся должен иметь навык:

- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Тяга с ребра плинта	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
2.	Рывок гири правой, левой рукой.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
3.	Гиперэкстензии туловища	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Обратные гиперэкстензии	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.

5.	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Наклоны со штангой на плечах сидя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Наклоны в "глубину"	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя)	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
9.	Подъем ног в висе	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
11.	Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
12.	Подъем туловища, лежа на наклонной скамье	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
13.	Приседания на плинт со штангой на плечах	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
14.	Приседания на плинт со штангой на груди	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
16.	Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Приседания со штангой на груди	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
19.	Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
20.	Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо)	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
21.	Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
22.	Жим дух гантелей сидя или стоя.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
23.	Полуприседы со штангой на плечах	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Жим штанги широким хватом	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Жим штанги средним хватом	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
26.	Жим штанги узким хватом	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
27.	Жим штанги с валиком под поясницей	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Жим штанги с увеличенной паузой	0,3	0,7	1	Практическая работа
29.	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
30.	Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
31.	Жим штанги обратным хватом	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.

32.	Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим"	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	22	32	

3.2.4. Учебно-тематический план модуля «Богатырская слобода»

Цель – совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу.

Задачи:

Обучающие:

- обучить молодых атлетов основам техники приседаний на спине в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники жима лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники тяги становой с пола в соревновательном режиме исполнения.

Развивающие:

- развитие любознательности и стремления к самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, координации, взрывной силы.

Воспитательные:

- формирование чувства гордости за свой вид спорта;
- повышение волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- правила соревнований троеборца;
- терминологию пауэрлифтинга;
- основные особенности техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Обучающийся должен уметь:

- уметь пользоваться экипировкой в троеборье;
- уметь рационально использовать внутренние и внешние реактивные силы при выполнении упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Приседание на тренажере «Гакк-машина»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
2.	Тяга верхнего блока за голову сидя	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
3.	Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Тяга штанги в наклоне	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
8.	Сгибание ног лежа на тренажере лицом вниз.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
9.	Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
10.	Тяга верхнего блока вниз стоя.	0,3	0,7	1	Наблюдение,

					беседа.
11.	Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.	0,3	0,7	1	Практическая работа
12.	Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье	0,3	0,7	1	Практическая работа
13.	Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.	0,3	0,7	1	Практическая работа
14.	Тяга штанги до уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
15.	Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
16.	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Тяга штанги, стоя на подставке	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
19.	Жим лежа во взрывном характере.	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
20.	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
21.	Тяга с цепями на грифе штанги	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
22.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
23.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
24.	Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
25.	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
26.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
27.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
28.	Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
29.	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
30.	Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
31.	Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
32.	Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10	22	32	

3.3. Учебно-тематический план программы 3 года обучения (продвинутый уровень).

Цель программы – формирование здорового образа жизни по средствам обучения пауэрлифтингу и силовыми видами спорта.

Задачи программы

Обучающие:

- Обучить технике выполнения упражнений по пауэрлифтингу;
- Обучить технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- Обучить применению технических навыков пауэрлифтинга в жизненных ситуациях.

Развивающие:

- Развитие ассоциативного мышления;
- Развитие физических качеств: Взрывной силы, гибкости, скорости;
- Развитие целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины.

Воспитательные:

- Привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- Воспитание положительного отношения к физическим нагрузкам;
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

- дальнейшее повышение всестороннего физического развития;
- совершенствование качеств, необходимых троеборцу;
- совершенствование техники пауэрлифтинга;
- повышение волевых и психологических качеств подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.

3.3.1. Учебно-тематический модуль «Школа силы и здоровья»

Цель: формирование основ всестороннего развития физических и умственных способностей через основы теоретических и практических характеристик занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об этапах занятий силовыми видами спорта от начинающих до достижения мастерства;
- актуализация знаний о необходимости всестороннего физического развития школьников средствами занятий силовыми упражнениями.

Развивающие:

- развитие интереса занятий силовыми видами спорта и пауэрлифтингом;
- развитие интереса к занятиям на различных силовых тренажерах и разнообразию занятий.

Воспитательные:

- воспитание чувства здорового образа жизни;
- воспитание уважения к товарищам по спортивной секции, взаимовыручке и страховке.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- как работают и на какие группы мышц тренажеры;
- технику безопасности при занятиях на тренажерах.

Обучающийся должен уметь:

- как рационально использовать упражнения на тренажерах и работу с собственным телом;
- определять (кардионагрузки) аэробные и анаэробные физические нагрузки на тренажерах и с собственным телом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной тренировочной нагрузки при начальном этапе занятий.

	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Приседания со штангой на спине	0,2	0,8	1	Беседа, анкетирование, опрос
2.	Рывок гири правой, левой рукой	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
3.	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
4.	Фронтальные приседания с гирями.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
5.	Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
6.	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
7.	Пуловер с гирей.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
8.	Сплиты: сдвоенный, строенный.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
9.	Тяга гири в наклоне с опорой о скамью	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
10.	Тяга штанги до уровня коленных суставов, тяга штанги соревновательная.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
11.	Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверх.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
12.	Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
13.	Тяга верхнего блока широким хватом до груди.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
14.	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
15.	Отжимания от пола различным хватом с диском на спине.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
16.	Подтягивания широким хватом с весом до груди.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
17.	Отжимания от брусьев с весом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
18.	Подтягивания с утяжелителями за голову.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
19.	Отжимания узким хватом с весом на спине	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
20.	Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
21.	Отжимания от перекладины.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
22.	Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
	Нашагивание на возвышенность правой,	0,2	0,8	1	Наблюдение,

23.	левой ногой.				беседа.
24.	Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
25.	Разгибания рук стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
26.	На тренажере "Пек-Дек".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
27.	Сведение рук на кроссовере стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
28.	Приседания на тренажере "Гакк-машина".	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
29.	Жим платформы ногами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
30.	Тяга блока к животу горизонтально.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		6	24	30	

3.3.2. Учебно-тематический модуль «Стань сильнее, тренируйся»

Цель: сформировать у обучающихся понимание общей и специальной физической подготовки юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных троеборцев;
- формирование базовых упражнений развивающих физические качества троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельному познанию знаний о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки троеборцев;
- развитие роли волевых качеств в процессе обучения.

Воспитательные:

- воспитание принципов тренировки: систематичность, повышение нагрузки, сознательности;
- воспитание анализа в тренировочном процессе ошибок в технике упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характеристику работы каждого тренажера, на какую группу мышц;
- технику безопасности при работе на тренажерах;
- знать понятие о тренировочных весах –малых, средних, больших.

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться общей и специальной физической подготовкой юных троеборцев на тренажерах, с гантелями, гириями, штангой;
- определять последовательность в использовании упражнений и компонентами техники выполнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления плана тренировок работы с собственным телом, на тренажерах, с гантелями.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Армейский жим штанги стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
2.	Жим двух гантелей сидя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
3.	Подъем двух гантелей стоя через стороны.	0,2	0,8	1	Наблюдение,

					беседа.
4.	Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
5.	Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
6.	Тяга двух гирь стоя в наклоне.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
7.	Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
8.	«Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх .	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
9.	Тяга сумо двумя гирями.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
10.	Толчок двух гирь одновременно.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
11.	Медленное приседание, быстрый подъем.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
12.	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
13.	Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
14.	Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
15.	Приседания на тренажере «Гакк-машина».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
16.	Приседания в «ножницах» со штангой на груди.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
17.	Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
18.	Разгибания согнутых ног в тренажере.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
19.	Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
20.	Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
21.	Прыжки в «глубину».	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
22.	Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
23.	Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
24.	Приседания на плинт со штангой на плечах.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
25.	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
26.	Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
27.	Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
28.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
29.	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.

30.	Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
31.	Пуловеры с гантелями на прямых руках.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
32.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		6	26	32	

3.3.3. Учебно-тематический модуль «Главное-верить в себя»

Цель – овладение обучающимися начальными знаниями оценки техники выполнения общеподготовительных развивающих упражнений для троеборья.

Задачи:

Обучающие:

- формирование начальных знаний оценки техники общеподготовительных упражнений по траектории, по изменению угла в суставах;
- знакомство с особенностями техники выполнения общеподготовительных упражнений в троеборье.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к рациональному использованию угловых пропорций в подготовке классики троеборья;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, наблюдательности, активности, аккуратности.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к силовым видам спорта, пауэрлифтингу;
- воспитание толерантного отношения внутри секции.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила выполнения подхода к снаряду, выполнения и отхода от снаряда;
- правила выполнения соревновательных движений со жгутом, с цепями, со сплитом;
- различать степень нагрузки на тренажерах, со жгутом, с цепями.

Учащийся должен уметь:

- уметь использовать видеоролики и наглядную агитацию в техническом плане;
- уметь анализировать и исправлять ошибки в общеподготовительных упражнениях.

Учащийся должен иметь навык:

- проведения тренировочного занятия используя общеподготовительные упражнения.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео-рия	Практ ика	Всего	
1.	Тяга с ребра плинта.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
2.	Подъем плеч "шраги"	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
3.	Гиперэкстензии туловища.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
4.	Обратные гиперэкстензии.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
5.	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
6.	Наклоны со штангой на плечах сидя	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
7.	Наклоны в "глубину"	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.

8.	Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
9.	Подъем ног в висе.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
10.	Подъем прямых ног в висе на тренажере	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
11.	Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
12.	Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
13.	Приседания на плинт со штангой на плечах.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
14.	Приседания на плинт со штангой на груди.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
15.	Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
16.	Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
17.	Приседания со штангой на груди.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
18.	Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
19.	Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
20.	Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
21.	Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
22.	Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
23.	Полуприседы со штангой на плечах.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
24.	Жим штанги широким хватом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
25.	Жим штанги средним хватом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
26.	Жим штанги узким хватом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
27.	Жим штанги с валиком под поясницей.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
28.	Жим штанги с увеличенной паузой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа.
29.	Жим штанги во взрывном режиме.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
30.	Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
31.	Жим штанги обратным хватом.	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
32.	Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".	0,1	0,9	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		6	26	32	

3.3.4 Учебно-тематический план модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»

Цель – совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу.

Задачи:

Обучающие:

- обучить молодых атлетов основам техники приседаний на спине в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники жима лежа на горизонтальной скамье в соревновательном режиме исполнения;
- обучить молодых атлетов основам техники тяги становой с пола в соревновательном режиме исполнения.

Развивающие:

- развитие любознательности и стремления к самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, координации, взрывной силы.

Воспитательные:

- формирование чувства гордости за свой вид спорта;
- повышение волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю создания и этапы развития пауэрлифтинга как вида спорта;
- правила соревнований троеборца;
- терминологию пауэрлифтинга;
- основные особенности техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Обучающийся должен уметь:

- уметь пользоваться экипировкой в троеборье;
- уметь рационально использовать внутренние и внешние реактивные силы при выполнении упражнений.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Подтягивания в висе на перекладине широким хватом.	0,2	0,8	1	Практическая работа
2.	Тяга верхнего блока за голову сидя	0,2	0,8	1	Практическая работа
3.	Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.	0,2	0,8	1	Практическая работа
4.	Тяга штанги в наклоне	0,2	0,8	1	Практическая работа
5.	Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.	0,2	0,8	1	Практическая работа
6.	Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.	0,2	0,8	1	Практическая работа
7.	Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.	0,2	0,8	1	Практическая работа
8.	Отведение руки с гантелью назад стоя в наклоне.	0,2	0,8	1	Практическая работа
9.	Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.	0,2	0,8	1	Практическая работа
10.	Тяга верхнего блока вниз стоя.	0,2	0,8	1	Практическая работа
11.	Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.	0,2	0,8	1	Практическая работа
12.	Сгибание рук со штангой, сидя на	0,2	0,8	1	Практическая

	изолирующей скамье.				работа
13.	Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.	0,2	0,8	1	Практическая работа
14.	Тяга штанги до уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
15.	Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
16.	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
17.	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
18.	Тяга штанги, стоя на подставке.	0,2	0,8	1	Практическая работа
19.	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
20.	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
21.	Тяга с цепями на грифе штанги.	0,2	0,8	1	Практическая работа
22.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
23.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
24.	Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов	0,2	0,8	1	Практическая работа
25.	Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке	0,2	0,8	1	Практическая работа
26.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
27.	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов.	0,2	0,8	1	Практическая работа
28.	Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	0,1	0,9	1	Практическая работа
29.	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой .	0,1	0,9	1	Практическая работа
30.	Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.	0,1	0,9	1	Практическая работа
31.	Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	0,1	0,9	1	Практическая работа
32.	Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.	0,1	0,9	1	Практическая работа
Итого:		6	26	32	

4. Содержание программы.

4. Содержание программы 1 года обучения.

4.1.1. Содержание программы модуля «Сила в спорте и единстве»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом

Теория: Подход и отход от снаряда, знакомства с правилами страховки товарища при работе на тренажерах, со штангой, гантелями.

Практика: Имитация выполнения классических упражнений, применяемых в пауэрлифтинге с металлической палочкой.

Тема 2. Джампинг джек.

Теория: Улучшение мышечной выносливости и развития силы ног.

Практика: Общеподготовительные упражнения для улучшения мышечной выносливости и развития силы ног. Выполнение различных прыжков Джампинг джек

Тема 3. Отжимания от пола различным хватом.

Теория: Отжимания от пола различным хватом.

Практика: Выполнение отжиманий от пола различным хватом.

Тема 4. Прыжки со сменой ног.

Теория: Прыжки со сменой ног.

Практика: Общеподготовительные упражнения для увеличения взрывной силы в нижней части тела. Выполнение прыжков со сменой ног.

Тема 5. Планка на локтях с переходом на руки.

Теория: Планка на локтях с переходом на руки.

Практика: Общеподготовительные упражнения для укрепления мышц живота. Выполнение планки на локтях с переходом на руки.

Тема 6. Планка.

Теория: Планка.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц **кора** и плечевого пояса. Выполнение планки.

Тема 7. Давление на стену.

Теория: Давление на стену.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнения Давление на стену.

Тема 8. Тяга прямыми руками на тренажере.

Теория: Тяга прямыми руками на тренажере.

Мышечные эффекты: основной- проработка мышц плечевого пояса и трицепса плеча.

Практика: Выполнение тяги прямыми руками на тренажере до груди и за голову.

Тема 9. Армреслинг для одного.

Теория: Армреслинг, его разновидности.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса, бицепсов. Выполнение Армреслинг для одного на тренажере и с гантелью.

Тема 10. Упор трицепсами в стену.

Теория: Трицепсы. Упор трицепсами в стену.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера для укрепления трицепса и передней дельты. Выполнение упора трицепсами в стену.

Тема 11. Присед на корточках.

Теория: Присед. Присед на корточках.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера для мышц ног, ягодиц и мышц кора. Выполнение приседа на корточках.

Тема 12. Воздушные приседания.

Теория: Разновидность приседаний.

Практика: Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела. Выполнение воздушных приседаний.

Тема 13. Выпады.

Теория: Выпады. Разновидности выпадов.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Выполнение различных выпадов.

Тема 14. Баланс на одной ноге.

Теория: Баланс. Баланс на одной ноге.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног и кора. Выполнение баланса на одной ноге.

Тема 15. Выпад на одной ноге.

Теория: Выпады. Выпад на одной ноге.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц бедер, ягодиц, мышцы корпуса. Выполнение выпадов на одной ноге.

Тема 16. Мост на одной ноге.

Теория: Мост. Мост на одной ноге.

Практика: Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц, бицепса бедра и мышц кора. Выполнение моста на одной ноге.

Тема 17. Болгарский сплит-присед на одной ноге.

Теория: Болгарский сплит-присед на одной ноге.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Выполнение болгарского сплит-приседа на одной ноге.

Тема 18. Плиометрические выпады.

Теория: Плиометрические выпады.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног и ягодиц. Выполнение плиометрических выпадов.

Тема 19. Плиометрические приседания.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая мышца бедра, дополнительные – мышцы ягодиц, бицепсы бедра.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног. Выполнение плиометрических приседаний.

Тема 20. Приседания «пистолетик» на возвышенность.

Теория: Приседания «пистолетик» на возвышенность.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития четырехглавой мышцы бедра, ягодиц и мышц кора. Выполнение приседания «пистолетик» на возвышенность.

Тема 21. Подъем на носочки с прямой ногой.

Теория: Подъем на носочки с прямой ногой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц голени. Выполнение подъемов на носочки с прямой ногой.

Тема 22. Выпады в бок.

Теория: Выпады в бок.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног, ягодиц и мышц кора. Выполнение различных выпадов в бок.

Тема 23. Боковая планка с подъёмом ноги.

Теория: Боковая планка с подъёмом ноги.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Выполнение боковых планок с подъемом ноги.

Тема 24. Скалолаз.

Теория: Скалолаз.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Выполнение упражнения «скалолаз».

Тема 25. Русские скручивания.

Теория: Русские скручивания.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. Выполнение упражнения «русские скручивания».

Тема 26. Скручивание «велосипед».

Теория: Скручивание «велосипед».

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц кора. выполнение упражнения скручивание «Велосипед».

Тема 27. Пловец.

Теория: Упражнение «пловец».

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины, кора. Выполнение упражнения «пловец».

Тема 28. Обратные отжимания.

Теория: Обратные отжимания.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Выполнение обратных отжиманий.

Тема 29. Шаги руками с отжиманием.

Теория: Шаги руками с отжиманием.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Тема 30. Шагающая планка.

Теория: Шагающая планка.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнения «планка» на каждую руку.

4.1.2 Содержание программы модуля «Быстрее, выше, сильнее»

Тема 1. Обратная разводка со жгутом.

Теория: Обратная разводка со жгутом.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Выполнение обратной разводки со жгутом.

Тема 2. Зубчатые удары правой, левой рукой.

Теория: Зубчатые удары правой, левой рукой.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами.

Выполнение зубчатых ударов правой, левой рукой.

Тема 3. Махи назад через верх, через прямые руки.

Теория: Махи назад через верх, через прямые руки.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Выполнение махов назад через верх, через прямые руки.

Тема 4. Жим резины с груди стоя.

Теория: Жим резины. Жим резины с груди стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс со жгутами-резиновыми петлями. Выполнение жимов резины с груди стоя.

Тема 5. Тяга к лицу.

Теория: Тяга. Тяга к лицу.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Выполнение тяги к лицу со жгутом.

Тема 6. Сгибание бедер.

Теория: Сгибание бедер.

Практика: Общеподготовительные упражнения на нижнюю часть тела, бедра. Выполнение сгибания бедер со жгутом.

Тема 7. Шаги в сторону.

Теория: Шаги в сторону.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц бедер со жгутом. Выполнение шагов в сторону.

Тема 8. Скручивания туловища.

Теория: Скручивания туловища.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц торса со жгутами. Выполнение скручивания туловища.

Тема 9. Жим жгута стоя.

Теория: Жим жгута стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с резиновым жгутом. Выполнение жима жгута стоя.

Тема 10. Тяга жгута к животу сидя.

Теория: Тяга жгута к животу сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Выполнение тяги жгута к животу сидя.

Тема 11. Сгибания рук со жгутом стоя.

Теория: Сгибания рук со жгутом стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Выполнение сгибания рук со жгутом стоя.

Тема 12. Разгибания рук со жгутом стоя.

Теория: Разгибания рук со жгутом стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Выполнение разгибания рук со жгутом стоя.

Тема 13. Подъемы на бицепс.

Теория: Подъемы на бицепс.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями. Выполнение подъемов на бицепс.

Тема 14. Разгибание на трицепс с опорой на скамью.

Теория: Разгибание на трицепс с опорой на скамью.

Практика: Общеподготовительные упражнения на верхний плечевой пояс. Выполнение разгибания на трицепс с опорой на скамью.

Тема 15. Жим гантели из-за головы.

Теория: Жим гантели из-за головы.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Выполнение жима гантели из-за головы.

Тема 16. Жим гантелей стоя.

Теория: Жим гантелей стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Выполнение жима гантелей стоя.

Тема 17. Разведение гантелей через стороны.

Теория: Разведение гантелей через стороны.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Выполнение разведения гантелей через стороны.

Тема 18. Тяга гантелей на наклонной скамье.

Теория: Тяга гантелей на наклонной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги гантелей на наклонной скамье

Тема 19. Жим гантелей лежа.

Теория: Жим гантелей лежа.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение жима гантелей лежа.

Тема 20. Ягодичный мост с опорой на скамью.

Теория: Ягодичный мост с опорой на скамью.

Практика: Общеподготовительные упражнения для бедер и ягодиц. Выполнение ягодичного моста с опорой на скамью.

Тема 21. Румынская становая тяга.

Теория: Румынская становая тяга.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение румынской становой тяги.

Тема 22. Выпады с гантелями.

Теория: Выпады с гантелями.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног и ягодиц. Выполнение выпадов с гантелями.

Тема 23. Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Приседания с гантелями.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – четырехглавая бедра, дополнительные – ягодичные, мышцы кора.

Практика: выполнение Приседания с гантелями.

Тема 24. Трастеры с гантелями.

Теория: Трастеры с гантелями.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног и рук одновременно. Выполнение трастеров с гантелями.

Тема 25 Махи гантелей (дровосек).

Теория: Махи гантелей (дровосек).

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса, мышц спины. Выполнение махов гантелей (дровосек).

Тема 26. Тяга верхнего блока к груди.

Теория: Тяга верхнего блока к груди.

Практика: Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины на тренажерах. Выполнение тяги верхнего блока к груди.

Тема 27. Тяга Т-образного грифа.

Теория: Тяга Т-образного грифа.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги Т-образного грифа.

Тема 28. Тяга блока к груди узким хватом.

Теория: Тяга блока к груди узким хватом.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги блока к груди узким хватом.

Тема 29. Гиперэкстензия.

Теория: Гиперэкстензия.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение Гиперэкстензии.

Тема 30. Жим ногами в тренажере.

Теория: Жим ногами в тренажере.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног на тренажерах. Выполнение жима ногами в тренажере.

Тема 31. Гакк-приседания.

Теория: Гакк-приседания.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение гакк-приседания.

Тема 32. Сгибание ног в тренажере лежа.

Теория: Сгибание ног в тренажере лежа.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение сгибания ног в тренажере лежа.

4.1.3. Содержание программы модуля «Крепыши»

Тема 1. Сведение рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек).

Теория: Сведение рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек).

Практика: Общеподготовительные упражнения для формирования объема грудных мышц. Выполнение сведения рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек)

Тема 2. Жимы в Хаммере.

Теория: Жимы в Хаммере.

Практика: Общеподготовительные упражнения для формирования общей массы груди. Выполнение жима в Хаммере.

Тема 3. Сведения рук в кроссовере.

Теория: Сведения рук в кроссовере.

Практика: Общеподготовительные упражнения для проработки абдоминального (нижнего) отдела грудных мышц. Выполнение сведения рук в кроссовере.

Тема 4. Упражнение «Молитва».

Теория: Упражнение «Молитва».

Практика: Общеподготовительные упражнения для проработки прямой мышцы живота на тренажере. Выполнение упражнения «Молитва».

Тема 5. Отведение ног в блоке.

Теория: Отведение ног в блоке.

Практика: Общеподготовительные упражнения для ягодичных мышц ног. Выполнение отведения ног в блоке.

Тема 6. Базовое упражнение с гирей. Приседания.

Теория: Базовое упражнение с гирей. Приседания.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц ног. Выполнение приседания с гирей.

Тема 7. Румынская тяга с двумя гирями.

Теория: Румынская тяга с двумя гирями.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины. Выполнение румынской тяги с двумя гирями.

Тема 8. «Дровосек».

Теория: Упражнение «Дровосек».

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями для мышц спины, квадрицепсов и дельтовидных. Выполнение упражнения «Дровосек».

Тема 9. «Мельница».

Теория: Упражнение «Мельница».

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями для плеч. Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой. Выполнение упражнения «Мельница».

Тема 10. Рывок гири правой, левой рукой.

Теория: Рывок гири правой, левой рукой.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями для верхнего плечевого пояса. Выполнение рывка гири правой, левой рукой.

Тема 11. Дровосек с гирей +тяга «сумо».

Теория: Упражнение дровосек с гирей +тяга «сумо».

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирей для мышц ног. Выполнение упражнения «Дровосек» с гирей +тяга «сумо».

Тема 12. Подъем корпуса с гирей.

Теория: Подъем корпуса с гирей.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирей для мышц пресса. Выполнение подъема корпуса с гирей.

Тема 13. Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.

Теория: Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирей для верхнего плечевого пояса. Выполнение рывка гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.

Тема 14. Жим двух гирь на горизонтальной скамье.

Теория: Жим двух гирь на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди с гирями. Выполнение жима двух гирь на горизонтальной скамье.

Тема 15. Румынская тяга на одной ноге.

Теория: Румынская тяга на одной ноге.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины, задней поверхности бедра. Выполнение румынской тяги на одной ноге.

Тема 16. Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.

Теория: Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.

Практика: Общеподготовительные упражнения на широчайшие мышцы спины. Выполнение тяги гири правой, левой рукой с опорой о скамью.

Тема 17. Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.

Теория: Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выполнение выпадов по спортзалу или на месте правой, левой ногой.

Тема 18. Толчок двух гирь одновременно.

Теория: Толчок двух гирь одновременно.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирями. Выполнение толчков двух гирь одновременно.

Тема 19. Разгибание руки на трицепс.

Теория: Разгибание руки на трицепс.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Выполнение разгибания руки на трицепс.

Тема 20. Скручивание с гирей сидя.

Теория: Скручивание с гирей сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц кора с гирей. Выполнение скручивания с гирей сидя.

Тема 21. Свинги или «дровосек» правой, левой рукой до горизонтали.

Теория: Свинги или «дровосек» правой, левой рукой до горизонтали.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины, плеч и ног с гириями. Выполнение свингов или упражнения «дровосек» правой, левой рукой до горизонтали.

Тема 22. Приседание «гиря впереди в согнутых руках».

Теория: Приседание «гиря впереди в согнутых руках».

Практика: Изометрические упражнения для верхнего плечевого пояса с гирей. Выполнение приседания «гиря впереди в согнутых руках», удержание 30 секунд.

Тема 23. Плие на возвышенности.

Теория: Плие на возвышенности.

Практика: Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Выполнение плие на возвышенности.

Тема 24. Выпады в ножницах.

Теория: Выпады в ножницах правой, левой ногой - удержание гири вверху в разножке 30 секунд.

Практика: Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра и средней дельты. Выполнение выпадов в ножницах правой, левой ногой- удержание гири вверху в разножке 30 секунд.

Тема 25. Приседание в трёх-пяти точках.

Теория: Приседание в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании.

Практика: Общеподготовительные упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Выполнение приседаний в трёх-пяти точках в приседе по 5 секунд в удержании.

Тема 26. Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии.

Теория: Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение изометрических удержаний в трех-пяти точках в гиперэкстензии.

Тема 27. Изометрическое подтягивание.

Теория: Изометрическое подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение изометрического подтягивания в трех-пяти точках по 5 секунд в точке.

Тема 28. Тяга становая с гирей.

Теория: Тяга становая с гирей в трех-пяти точках остановка по 5 секунд в точке.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги становой с гирей в трех-пяти точках остановка по 5 секунд в точке.

Тема 29. Отжимание узкой постановкой рук.

Теория: Отжимание узкой постановкой рук.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжимания узкой постановкой рук.

Тема 30. Выпрыгивание вверх с гирей.

Теория: Выпрыгивание вверх с гирей.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение выпрыгивания вверх с гирей.

Тема 31. Жим одной гири правой, левой рукой.

Теория: Жим одной гири правой, левой рукой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима одной гири правой, левой рукой.

Тема 32. Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой, облегченным грифом.

Теория: Правильное исходное положение штанги на плечах, правильное расположение рук на грифе, правильное расположение ступней, угловых пропорций.

Практика: Выполнение классических движений троеборца с гимнастической палочкой или грифом в приседаниях, жиме лежа, тяге становой «сумо», «классика».

4.1.4. Содержание программы модуля «Юные чемпионы»

Тема 1. Приседание со штангой на плечах.

Теория: Медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение медленного приседания со штангой на плечах с медленным вставанием.

Тема 2. Приседание со штангой на груди.

Теория: Приседание со штангой на груди.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на груди.

Тема 3. Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.

Теория: Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах в уступающем режиме.

Тема 4. Приседание на плечах с узкой постановкой ног.

Теория: Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Тема 5. Приседание со штангой на плечах.

Теория: Медленное приседание со штангой на плечах с быстрым вставанием.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение медленного приседания со штангой на плечах с быстрым вставанием.

Тема 6. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на плечах.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний в «ножницах» со штангой на плечах.

Тема 7. Приседания на тренажере «Гакк-машина».

Теория: Приседания на тренажере «Гакк-машина».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на тренажере «Гакк-машина».

Тема 8. Разгибание согнутых ног в тренажере сидя.

Теория: Разгибание согнутых ног в тренажере сидя.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение разгибания согнутых ног в тренажере сидя.

Тема 9. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Теория: Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Тема 10. Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Теория: Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Тема 11. Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима двух гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Тема 12. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны.

Тема 13. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Практика. Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Тема 14. Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек».

Теория: Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сведения согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек».

Тема 15. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Теория: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Тема 16. Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.

Теория: Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима лежа широким хватом на горизонтальной скамье.

Тема 17. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.

Теория: Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима лежа средним хватом на горизонтальной скамье.

Тема 18. Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.

Теория: Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима лежа узким хватом на горизонтальной скамье.

Тема 19. Жим лежа во взрывном режиме.

Теория: Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение Жима лежа во взрывном режиме.

Тема 20. Жим в уступающем режиме «негативный жим».

Теория: Жим в уступающем режиме «негативный жим». Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима в уступающем режиме «негативный жим».

Тема 21. Жим штанги с бруском на груди.

Теория: Жим штанги с бруском на груди.

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с бруском на груди.

Тема 22. Тяга с «ребра» плинта.

Теория: Тяга с «ребра» плинта.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с «ребра» плинта.

Тема 23. Подъем плеч – «шраги».

Теория: Подъем плеч – «шраги».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Выполнение подъема плеч – «шраги».

Тема 24. Гиперэкстензии туловища.

Теория: Гиперэкстензии туловища.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Выполнение гиперэкстензии туловища.

Тема 25. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Теория: Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов вперед, стоя со штангой на плечах.

Тема 26. Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Теория: Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги до уровня коленных суставов.

Тема 27. Тяга верхнего блока за голову (сидя).

Теория: Тяга верхнего блока за голову (сидя).

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги верхнего блока за голову (сидя).

Тема 28. Тяга блока к животу (в положении сидя).

Теория: Тяга блока к животу (в положении сидя).

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги блока к животу (в положении сидя).

Тема 29. Тяга штанги в наклоне.

Теория: Тяга штанги в наклоне.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги штанги в наклоне.

Тема 30. Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

Теория: Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение подтягивания в висе на перекладине (широким хватом).

Тема 31. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Тема 32. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

4.2. Содержание программы 2 года обучения.

4.2.1. Содержание программы модуля «Пришел, увидел, победил»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом

Теория: Подход и отход от снаряда, знакомства с правилами страховки товарища при работе со штангой с большими весами, с убавлением весам и с прибавлением при работе на тренажерах, гириями, утяжеленными гантелями.

Практика: выполнение страхующих в тройках, в паре, правильное расположение рук и ног страхующих к выполняющим.

Тема 2. Рывок гири правой, левой рукой

Теория: Рывок гири правой, левой рукой

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гириями различного веса. Выполнение рывка гири правой и левой рукой.

Тема 3. Техническое выполнение становой тяги с различным весом

Теория: Техническое выполнение становой тяги с различным весом

Практика: Выполнение становой тяги с различным весом

Тема 4. Фронтальные приседания с гириями.

Теория: Фронтальные приседания с гириями.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гириями различного веса. Выполнение фронтальных приседаний с гириями

Тема 5. Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.

Теория: Правильное исходное положение штанги на плечах, правильное расположение ног и рук на грифе.

Практика: Отработка техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами. Выполнение классических движений двоеборца с маленькими весами в приседаниях, жиме лежа, тяге становой "сумо", "классика".

Тема 6. Изометрические упражнения на бицепсы рук.

Теория: Изометрические упражнения на бицепсы рук.

Практика: Выполнение подтягиваний в трех–пяти точках по пять секунд в точке

Тема 7. Пуловер с гирей.

Теория: Пуловер с гирей.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе с гирями. Выполнение пуловер с гирей.

Тема 8. Сплиты: сдвоенный, строенный.

Теория: Сплиты: сдвоенный, строенный.

Практика: Выполнение сплитов: сдвоенного (бицепс+трицепс), строенного (трицепс+бицепс+трицепс)

Тема 9. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью.

Теория: Сплиты: сдвоенный, строенный.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины с гирями различного веса. Выполнение тяги гири в наклоне с опорой о скамью.

Тема 10. Тяга блока к животу горизонтально.

Теория: Тяга блока к животу горизонтально.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. выполнение тяги блока к животу горизонтально.

Тема 11. Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверх.

Теория: Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для ног с использованием гирь разных весов, различных выпадов и выпрыгиваний. Выполнение выпадов правой, левой ногой с гирей, рука вверх.

Тема 12. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусьях, штангой. Выполнение тяги с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд.

Тема 13. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье

Теория: Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье

Практика: Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Выполнение жима 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Тема 14. Отжимания от пола различным хватом с диском на спине

Теория: прорабатываемые мышцы: основные- мышцы груди, дополнительные – трицепс.

Практика: Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжиманий от пола различным хватом с диском на спине.

Тема 15. Подтягивания широким хватом с весом до груди.

Теория: Подтягивания широким хватом с весом до груди.

Практика: Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Выполнение подтягиваний широким хватом с весом до груди.

Тема 16. Отжимания от брусьев с весом.

Теория: Отжимания от брусьев с весом.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Выполнение отжиманий от брусьев с весом и без.

Тема 17. Подтягивания с утяжелителями за голову.

Теория: Подтягивания с утяжелителями за голову.

Практика: Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. выполнение подтягиваний с утяжелителями за голову и без.

Тема 18. Отжимания узким хватом с весом на спине.

Теория: Отжимания узким хватом с весом на спине.

Практика: Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Выполнение отжиманий узким хватом с весом на спине и без.

Тема 19. Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Теория: Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседаний "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Тема 20. Отжимания от перекладины.

Теория: Отжимания от перекладины.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжиманий от перекладины.

Тема 21. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Теория: Отжимания от перекладины.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. выполнение отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Тема 22. Шагивание на возвышенность правой, левой ногой

Теория: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выполнение шагаиваний на возвышенность правой, левой ногой.

Тема 23. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Теория: Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. выполнение подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Тема 24. Разгибания рук стоя.

Теория: Разгибания рук стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Выполнение разгибаний рук стоя на тренажере.

Тема 25. Упражнения на тренажере "Пек-Дек"

Теория: Упражнения на тренажере "Пек-Дек"

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение общеподготовительных упражнений для мышц груди на тренажере «Пек-Дек».

Тема 26. Сведение рук на кроссовере стоя.

Теория: Сведение рук на кроссовере стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение сведения рук на кроссовере стоя.

Тема 27. Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Теория: Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. выполнение приседания на тренажере "Гакк-машина".

Тема 28. Жим платформы ногами.

Теория: Жим платформы ногами.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение жима платформы ногами.

Тема 29. Тяга блока к животу горизонтально.

Теория: Тяга блока к животу горизонтально.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги блока к животу горизонтально.

Тема 30. Армейский жим стоя или сидя со жгутом

Теория: Армейский жим стоя или сидя со жгутом

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение Армейского жима стоя или сидя со жгутом.

4.2.2. Содержание программы модуля «Сильные духом»

Тема 1. Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим».

Теория: Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим».

Практика: Специально подготовительные упражнения для жима лежа. Выполнение жима лежа медленно, от 5 до 10 сек.

Тема 2. Жим двух гантелей сидя.

Теория: Жим двух гантелей сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима двух гантелей сидя.

Тема 3. Подъем двух гантелей стоя через стороны.

Теория: Подъем двух гантелей стоя через стороны.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение подъема двух гантелей стоя через стороны.

Тема 4. Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.

Теория: Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима Арнольда с двумя гантелями стоя.

Тема 5. Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Теория: Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение разведения гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Тема 6. Тяга двух гирь стоя в наклоне.

Теория: Тяга двух гирь стоя в наклоне.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги двух гирь стоя в наклоне.

Тема 7. Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой.

Теория: Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выполнение выпадов по спортзалу на месте правой, левой ногой.

Тема 8. «Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Теория: «Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины, рук, ног. Выполнение упражнения «дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Тема 9. Тяга сумо двумя гирями.

Теория: Тяга сумо двумя гирями.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Выполнение тяги сумо двумя гирями.

Тема 10. Наклоны и приседания со штангой на плечах.

Теория: Наклоны и приседания со штангой на плечах.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц спины. Выполнение наклонов+приседаний со штангой на плечах.

Тема 11. Медленное приседание, быстрый подъем.

Теория: Медленное приседание, быстрый подъем.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Выполнение медленных приседаний, в течение 10 секунд, с быстрым подъемом.

Тема 12. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Выполнение приседаний в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу.

Тема 13. Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.

Теория: Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.)

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.)

Тема 14. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Теория: Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение жима платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Тема 15. Приседания сумо на тренажере «Гакк-машина».

Теория: Приседания сумо на тренажере «Гакк-машина».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний сумо на тренажере «Гакк-машина»

Тема 16. Приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний в «ножницах» со штангой на груди

Тема 17. Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках.

Тема 18. Разгибания согнутых ног в тренажере.

Теория: Разгибания согнутых ног в тренажере сидя.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение разгибания согнутых ног в тренажере сидя.

Тема 19. Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.

Теория: Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.

Тема 20. Жим штанги лежа с П-образным грифом.

Теория: Жим штанги лежа с П-образным грифом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги лежа с П-образным грифом.

Тема 21. Прыжки в «глубину».

Теория: Прыжки в «глубину».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение прыжков в «глубину» с различным весом.

Тема 22. Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.

Теория: Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение прыжков на гимнастического «козла» или на плинты.

Тема 23. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Теория: Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение подъема на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Тема 24. Приседания на плинт со штангой на плечах.

Теория: Приседания на плинт со штангой на плечах.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на плинте со штангой на плечах.

Тема 25. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Теория: Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Тема 26. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Теория: Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Тема 27. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Тема 28. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Тема 29. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Тема 30. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

Теория: Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сведения согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

Тема 31. Пуловеры с гантелями на прямых руках.

Теория: Пуловеры с гантелями на прямых руках.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение пуловеров с гантелями на прямых руках

Тема 32. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Теория: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима

4.2.3. Содержание программы модуля «Путь к совершенству»

Тема 1. Тяга с ребра плинта.

Теория: Тяга с ребра плинта.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины.

Тема 2. Рывок гири правой, левой рукой.

Теория: Рывок гири правой, левой рукой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гирями различного веса. Выполнение рывка гири правой, левой рукой

Тема 3. Гиперэкстензии туловища.

Теория: Гиперэкстензии туловища.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение гиперэкстензии туловища.

Тема 4. Обратные гиперэкстензии.

Теория: Обратные гиперэкстензии.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. выполнение обратной гиперэкстензии.

Тема 5. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Теория: Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов вперед, стоя со штангой на плечах.

Тема 6. Наклоны со штангой на плечах сидя.

Теория: Наклоны со штангой на плечах сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов со штангой на плечах сидя.

Тема 7. Наклоны в "глубину".

Теория: Наклоны в "глубину".

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов в «глубину».

Тема 8. Наклоны и приседания со штангой на плечах.

Теория: Наклоны в "глубину".

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. выполнение наклонов плюс приседания со штангой на плечах.

Тема 9. Подъем ног в висе.

Теория: Подъем ног в висе.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема ног в висе.

Тема 10. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Выполнение жима 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Тема 11. Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Теория: Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Тема 12. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.

Теория: Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема туловища, лежа на наклонной скамье.

Тема 13. Приседания на плинт со штангой на плечах.

Теория: Приседания на плинт со штангой на плечах.

Практика. Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на плинт со штангой на плечах.

Тема 14. Приседания на плинт со штангой на груди.

Теория: Приседания на плинт со штангой на плечах.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на плинт со штангой на груди.

Тема 15. Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Теория: Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Тема 16. Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.

Теория: Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний медленных со штангой на плечах с медленным вставанием.

Тема 17. Приседания со штангой на груди.

Теория: Приседания со штангой на груди.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на груди.

Тема 18. Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.

Теория: Приседания со штангой на груди.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах в уступающем режиме.

Тема 19. Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Теория: Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Тема 20. Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.

Теория: Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо).

Тема 21. Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.

Теория: Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний со штангой на плечах, с цепями на грифе.

Тема 22. Жим дух гантелей сидя или стоя.

Теория: Жим дух гантелей сидя или стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс. Выполнение жима дух гантелей сидя или стоя.

Тема 23. Полуприседы со штангой на плечах.

Теория: Полуприседы со штангой на плечах.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение полуприседов со штангой на плечах.

Тема 24. Жим штанги широким хватом.

Теория: Жим штанги широким хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги широким хватом.

Тема 25. Жим штанги средним хватом.

Теория: Жим штанги средним хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги средним хватом.

Тема 26. Жим штанги узким хватом.

Теория: Жим штанги узким хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги узким хватом.

Тема 27. Жим штанги с валиком под поясницей.

Теория: Жим штанги с валиком под поясницей.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с валиком под поясницей.

Тема 28. Жим штанги с увеличенной паузой.

Теория: Жим штанги с валиком под поясницей.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с увеличенной паузой.

Тема 29. Жим штанги во взрывном режиме.

Теория: Жим штанги во взрывном режиме.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги во взрывном режиме

Тема 30. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Теория: Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Тема 31. Жим штанги обратным хватом.

Теория: Жим штанги обратным хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. выполнение жима штанги обратным хватом

Тема 32. Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".

Теория: Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги в уступающем режиме "негативный жим".

4.2.4. Содержание программы модуля «Богатырская слобода».

Тема 1. Приседание на тренажере «Гакк-машина».

Теория: Приседание на тренажере «Гакк-машина».

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседаний на тренажере «Гакк-машина».

Тема 2. Тяга верхнего блока за голову сидя.

Теория: Тяга верхнего блока за голову сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги верхнего блока за голову сидя.

Тема 3. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

Теория: Тяга верхнего блока за голову сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги блока к животу горизонтально в положении сидя.

Тема 4. Тяга штанги в наклоне.

Теория: Тяга штанги в наклоне.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги штанги в наклоне

Тема 5. Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.

Теория: Тяга штанги в наклоне.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение подтягиваний в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.

Тема 6. Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.

Теория: Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение сгибания и разгибания рук со штангой сидя или стоя.

Тема 7. Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.

Теория: Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение сгибания-разгибания рук сидя на скамье с упором сзади.

Тема 8. Сгибание ног лежа на тренажере лицом вниз.

Теория: Сгибание ног лежа на тренажере лицом вниз.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение сгибания ног лежа на тренажере лицом вниз.

Тема 9. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.

Теория: Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение разгибания руки с гантелью из-за головы вверх.

Тема 10. Тяга верхнего блока вниз (стоя)

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – трехглавая мышца плеча, дополнительные – дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение тяги верхнего блока вниз стоя.

Тема 11. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Теория: Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение сгибания рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Тема 12. Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

Теория: Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение сгибания рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

Тема 13. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.

Теория: Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение попеременного сгибания рук с гантелями стоя.

Тема 14. Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Теория: Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги до уровня коленных суставов.

Тема 15. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Тема 16. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Тема 17. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Тема 18. Тяга штанги, стоя на подставке.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Тема 29. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Теория: Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение тяги штанги с плинтов с одной остановкой

Тема 30. Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Теория: Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Тема 31. Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Тема 32. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.

Теория: Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение комбинированной тяги до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.

4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).

4.3.1. Содержание программы модуля «Школа силы и здоровья»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом

Теория: Подход и отход от снаряда, знакомства с правилами страховки товарища при работе со штангой с большими весами, с убавлением весам и с прибавлением при работе на тренажерах, гириями, утяжеленными гантелями.

Практика: Работа страхующих в тройках, в паре, правильное расположение рук и ног страхующих к выполняющим.

Тема 2. Рывок гири правой, левой рукой.

Теория: Рывок гири правой, левой рукой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития верхнего плечевого пояса с гириями различного веса. Выполнение рывка гири правой, левой рукой.

Тема 3. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Теория: Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги с плинтов с одной остановкой.

Тема 4. Фронтальные приседания с гириями.

Теория: Фронтальные приседания с гириями.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц ног с гириями различного веса. Выполнения фронтальных приседаний с гириями.

Тема 5. Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.

Теория: Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами. Правильное исходное положение штанги на плечах, правильное расположение ног и рук на грифе.

Практика: Выполнение классических движений двоеборца с маленькими весами в приседаниях, жиме лежа, тяге становой "сумо", "классика".

Тема 6. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение тяги с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Тема 7. Пуловер с гирей.

Теория: Пуловер с гирей.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц груди и подводящие упражнения на гибкость в грудном отделе с гириями. Выполнение пуловера с гирей.

Тема 8. Сплиты: сдвоенный, строенный.

Теория: Сплиты: сдвоенный, строенный.

Практика: Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц. Выполнение сдвоенных, строенных сплитов на руки.

Тема 9. Тяга гири в наклоне с опорой о скамью.

Теория: Тяга гири в наклоне с опорой о скамью.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины с гирями различного веса. Выполнение тяги в наклоне с опорой о скамью.

Тема 10. Тяга штанги до уровня коленных суставов, тяга штанги соревновательная.

Теория: Тяга гири в наклоне с опорой о скамью.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги до уровня коленных суставов и тяги штанги соревновательной.

Тема 11. Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверху.

Теория: Тяга гири в наклоне с опорой о скамью.

Практика: Общеподготовительные упражнения для ног с использованием гирь разных весов, различных выпадов и выпрыгиваний. Выполнение выпадов правой, левой ногой с гирей рука вверху.

Тема 12. Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.

Практика: Общеподготовительные упражнения изометрического характера с собственным весом на тренажерах, перекладине, брусьях, штангой. выполнение тяги с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд.

Тема 13. Тяга верхнего блока широким хватом до груди.

Теория: Тяга верхнего блока широким хватом до груди.

Практика: Выполнение тяги верхнего блока широким хватом до груди.

Тема 14. Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для подготовки организма к выполнению основных классических упражнений пауэрлифтинга с гирями, гантелями. Выполнение жима 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Тема 15. Отжимания от пола различным хватом с диском на спине.

Теория: Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения с собственным весом для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжиманий пола различным хватом с диском на спине.

Тема 16. Подтягивания широким хватом с весом до груди.

Теория: Подтягивания широким хватом с весом до груди.

Практика: Упражнения для верхнего плечевого пояса на широчайшие мышцы спины. Выполнение подтягиваний широким хватом с весом до груди.

Тема 17. Отжимания от брусьев с весом.

Теория: Отжимания от брусьев с весом.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц рук. Выполнение отжиманий от брусьев с весом.

Тема 18. Подтягивания с утяжелителями за голову и без.

Теория: Подтягивания с утяжелителями за голову и без.

Практика: Общеподготовительные упражнения для широчайших мышц спины. Выполнение подтягиваний с утяжелителями за голову и без.

Тема 19. Отжимания узким хватом с весом на спине.

Теория: Отжимания узким хватом с весом на спине.

Практика: Общеподготовительные упражнения для трехглавой мышцы рук. Выполнение отжиманий узким хватом с весом на спине.

Тема 20. Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Теория: Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.

Тема 21. Отжимания от перекладины.

Теория: Отжимания от перекладины.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение отжимания от перекладины.

Тема 22. Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Теория: Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение отжиманий с хлопком, отжимания с подскоком вверх.

Тема 23. Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой.

Теория: Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гири. Выполнение нашагивания на возвышенность правой, левой ногой.

Тема 24. Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Теория: Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц пресса. Выполнение подъема туловища с выжиманиями гири вверх.

Тема 25. Разгибания рук стоя.

Теория: Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения на тренажере на верхний плечевой пояс. Выполнение разгибания рук стоя.

Тема 26. Упражнения на тренажере "Пек-Дек".

Теория: Упражнения на тренажере "Пек-Дек".

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение сведения рук на тренажере «Пек-Дек».

Тема 27. Сведение рук на кроссовере стоя.

Теория: Сведение рук на кроссовере стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц груди. Выполнение сведения рук на кроссовере стоя.

Тема 28. Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Теория: Приседания на тренажере "Гакк-машина".

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение приседаний на тренажере "Гакк-машина".

Тема 29. Жим платформы ногами.

Теория: Жим платформы ногами.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног. Выполнение жима платформы ногами.

Тема 30. Тяга блока к животу горизонтально.

Теория: Тяга блока к животу горизонтально.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. выполнение тяги блока к животу горизонтально.

4.3.2. Содержание программы модуля «Стань сильнее, тренируйся»

Тема 1. Армейский жим штанги стоя.

Теория: . Армейский жим штанги стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение Армейского жима штанги стоя.

Тема 2. Жим двух гантелей сидя.

Теория: Жим двух гантелей сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима двух гантелей сидя.

Тема 3. Подъем двух гантелей стоя через стороны.

Теория: Подъем двух гантелей стоя через стороны.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. выполнение подъема двух гантелей стоя через стороны.

Тема 4. Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.

Теория: Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение жима Арнольда с двумя гантелями стоя.

Тема 5. Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Теория: Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение разведения гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.

Тема 6. Тяга двух гирь стоя в наклоне.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные- широчайшие мышцы спины, дополнительные- задняя дельта, трицепс, бицепс бедра.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины. Выполнение тяги двух гирь стоя в наклоне

Тема 7. Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая бедра, дополнительные – задняя поверхность бедра, ягодичы.

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц ног с гирями. Выполнение выпадов по спортзалу на месте правой, левой ногой

Тема 8. «Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Теория «Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Практика: Общеподготовительные упражнения для мышц спины, рук, ног. Выполнение дровосека с гирей с полной амплитудой вверх (фиксация вверх).

Тема 9. Тяга сумо двумя гирями.

Теория: Тяга сумо двумя гирями.

Практика: Общеподготовительные упражнения с гирями на мышцы спины. Выполнение тяги сумо двумя гирями

Тема 10. Толчок двух гирь одновременно.

Теория: Толчок двух гирь одновременно.

Практика: Общеподготовительные упражнения для верхнего плечевого пояса. Выполнение толчка двух гирь одновременно.

Тема 11. Медленное приседание, быстрый подъем

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные- четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, дополнительные- мышцы спины, задняя группа мышц бедра.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Выполнение медленного приседания в течении 10 секунд, быстрый подъем

Тема 12. Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для мышц ног. Выполнение приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу

Тема 13. Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.

Теория: Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.)

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках (гири, гантели, диски и др.).

Тема 14. Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Теория: Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение жима платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.

Тема 15. Приседания на тренажере «Гакк-машина».

Теория: Приседания на тренажере «Гакк-машина».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания на тренажере «Гакк-машина»

Тема 16. Приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания в «ножницах» со штангой на груди.

Тема 17. Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках.

Теория: Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках.

Тема 18. Разгибания согнутых ног в тренажере.

Теория: Разгибания согнутых ног в тренажере сидя.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение разгибания согнутых ног в тренажере .сидя.

Тема 19. Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.

Теория: Прорабатываемые мышцы: основные – задняя группа мышц бедра, дополнительные – ягодичные мышцы, мышцы голени.

Практика: Выполнение сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.

Тема 20. Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу.

Теория: Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение прыжков вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу.

Тема 21. Прыжки в «глубину».

Теория: Прыжки в «глубину».

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение прыжков в «глубину»

Тема 22. Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.

Теория: Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение прыжков на гимнастического «козла» или на плинты.

Тема 23. Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Теория: Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Практика: Общеподготовительные развивающие упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение подъема на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.

Тема 24. Приседания на плинт со штангой на плечах.

Теория: Приседания на плинт со штангой на плечах.

Практика: Специально подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. выполнение приседания на плинт со штангой на плечах

Тема 25. Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Теория: Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима на наклонной скамье, лежа головой вверх.

Тема 26. Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Теория: м

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.

Тема 27. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Теория: Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение жима гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Тема 28. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.

Тема 29. Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Теория: Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение разведения-сведения рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.

Тема 30. Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

Теория: Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сведения согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»

Тема 31. Пуловеры с гантелью на прямых руках.

Теория: Пуловеры с гантелью на прямых руках.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение пуловера с гантелью на прямых руках.

Тема 32. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Теория: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

Практика: Общеподготовительные упражнения для жима штанги лежа. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.

4.3.3. Содержание программы модуля Содержание модуля «Главное-верить в себя».

Тема 1. Тяга с ребра плинта.

Теория: Тяга с ребра плинта.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги, упражнения для развития мышц спины. Выполнение тяги с ребра плинта.

Тема 2. Подъем плеч "шраги".

Теория: Подъем плеч "шраги".

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. выполнение подъема плеч "шраги"

Тема 3. Гиперэкстензии туловища.

Теория: Гиперэкстензии туловища.Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение гиперэкстензии туловища.

Тема 4. Обратные гиперэкстензии.

Теория: Обратные гиперэкстензии.

Практика: . Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение обратной гиперэкстензии.

Тема 5. Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Теория: Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов вперед, стоя со штангой на плечах.

Тема 6. Наклоны со штангой на плечах сидя.

Теория: Наклоны со штангой на плечах сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов со штангой на плечах сидя.

Тема 7. Наклоны в "глубину".

Теория: Наклоны в "глубину".

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов в "глубину".

Тема 8. Наклоны плюс приседания со штангой на плечах.

Теория Наклоны плюс приседания со штангой на плечах стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение наклонов плюс приседания со штангой на плечах стоя.

Тема 9. Подъем ног в висе.

Теория: Подъем ног в висе.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема ног в висе.

Тема 10. Подъем прямых ног в висе на тренажере.

Теория: Подъем прямых ног в висе на тренажере.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема прямых ног в висе на тренажере.

Тема 11. Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Теория: Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье.

Тема 12. Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.

Теория: Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Выполнение подъема туловища, лежа на наклонной скамье.

Тема 13. Приседания на плинт со штангой на плечах.

Теория: Приседания на плинт со штангой на плечах.

Практика. Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на плинт со штангой на плечах.

Тема 14. Приседания на плинт со штангой на груди.

Теория: Приседания на плинт со штангой на груди.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседаний на плинт со штангой на груди.

Тема 15. Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Теория: Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.

Тема 16. Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.

Теория: Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.

Тема 17. Приседания со штангой на груди.

Теория: Приседания со штангой на груди.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на груди.

Тема 18. Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.

Теория: Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах в уступающем режиме

Тема 19. Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Теория: Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.

Тема 20. Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.

Теория: Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо).

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо).

Тема 21. Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.

Теория: Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.

Тема 22. Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки.

Теория: Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. выполнение приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки.

Тема 23. Полуприседы со штангой на плечах.

Теория: Полуприседы со штангой на плечах.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для приседаний со штангой на плечах. Выполнение полуприседа со штангой на плечах.

Тема 24. Жим штанги широким хватом.

Теория: Жим штанги широким хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги широким хватом.

Тема 25. Жим штанги средним хватом.

Теория: прорабатываемые мышцы: основные – большая грудная мышца, малая грудная мышца, дополнительные – трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. выполнение жима штанги средним хватом

Тема 26. Жим штанги узким хватом.

Теория: Жим штанги узким хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги узким хватом.

Тема 27. Жим штанги с валиком под поясницей.

Теория: Жим штанги с валиком под поясницей.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с валиком под поясницей.

Тема 28. Жим штанги с увеличенной паузой.

Теория: Жим штанги с увеличенной паузой.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги с увеличенной паузой

Тема 29. Жим штанги во взрывном режиме.

Теория: Жим штанги во взрывном режиме.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги во взрывном режиме

Тема 30. Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Теория: Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнении жима штанги с остановкой в "мертвой" точке.

Тема 31. Жим штанги обратным хватом.

Теория: Жим штанги обратным хватом.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги обратным хватом.

Тема 32. Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".

Теория: Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".

Практика: Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Выполнение жима штанги в уступающем режиме "негативный жим".

4.3.4. Содержание программы модуля «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»

Тема 1. Подтягивания в висе на перекладине широким хватом.

Теория: Подтягивания в висе на перекладине широким хватом.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение подтягиваний в висе на перекладине широким хватом.

Тема 2. Тяга верхнего блока за голову сидя.

Теория: Тяга верхнего блока за голову сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги верхнего блока за голову сидя.

Тема 3. Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

Теория: Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги блока к животу горизонтально в положении сидя.

Тема 4. Тяга штанги в наклоне.

Теория: Тяга штанги в наклоне.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение тяги штанги в наклоне.

Тема 5. Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.

Теория: Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Выполнение подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.

Тема 6. Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.

Теория: Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение сгибания и разгибания рук со штангой сидя или стоя.

Тема 7. Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.

Теория: Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение сгибания-разгибания рук сидя на скамье с упором сзади.

Тема 8. Отведение руки с гантелью назад стоя в наклоне.

Теория: Отведение руки с гантелью назад стоя в наклоне.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение отведения руки с гантелью назад стоя в наклоне.

Тема 9. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.

Теория: Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. выполнение разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.

Тема 10. Тяга верхнего блока вниз стоя.

Теория: Тяга верхнего блока вниз стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития трицепса плеча. Выполнение тяги верхнего блока вниз (стоя)

Тема 11. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Теория: Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение сгибания рук в локтевых суставах со штангой, стоя.

Тема 12. Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

Теория: Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

Практика: Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение сгибания рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.

Тема 13. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.

Теория: Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.

Практика. Общеподготовительные упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. Выполнение попеременного сгибания рук с гантелями стоя.

Тема 14. Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Теория: Тяга штанги до уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги штанги до уровня коленных суставов.

Тема 15. Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Тема 16. Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Тема 17. Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.

Тема 18. Тяга штанги, стоя на подставке.

Теория: Тяга штанги, стоя на подставке.

Теория: Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение тяги с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.

Тема 29. Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Теория: Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение тяги штанги с плинтов с одной остановкой.

Тема 30. Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Теория: Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. выполнение тяги штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.

Тема 31. Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Теория: Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.

Практика: Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение тяги с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов

Тема 32. Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.

Теория: Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.

Практика: Специально подготовительные упражнения для становой тяги. Выполнение комбинированной тяги до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке;
-
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.
-

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизульные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся на базе СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево. Занятия организуются в тренажерном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- наглядная агитация (плакаты).

Для практических занятий необходимы:

- тренажеры;
- гири, гантели, штанга;
- помост,
- экипировка.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Литература для педагога:

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003г.
2. Верхошанский Ю. В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. - М.: Торговый дом “Советский спорт”, 2019. - 216 с.
[http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/\\$FILE/Верхошанский.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/$FILE/Верхошанский.pdf)
3. Воробьева А.М. «Тяжелая атлетика», М.: 1988 г. – 256 с., ил.
<https://djvu.online/file/hEwb7tAaw06XQ>
4. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб. 2014.
5. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг», Хабаровск, 1998 г. -185 с.
6. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998 г.
7. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. – М. 2016
8. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием. – СПб. 2015
9. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. 1985.
10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г.
<https://yadi.sk/i/H5zfp0t3RfGcQ>

Литература для обучающихся:

1. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А.. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Москва 2013. <https://zhimlezh.ru/kniga-sheiko-pauerlifting.php>

**Календарный учебный график программы «Пауэрлифтинг»
Первый год обучения.**

№ п/п	Дата проведен ия	Количе ство часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Сила в спорте и единстве»					
1.	Сентябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Приседания со штангой на спине.	Вводное занятие.	Наблюдение, беседа, тестирование. Входной контроль.
2.	Сентябрь	1	Джампинг джек.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Сентябрь	1	Отжимания от пола различным хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Сентябрь	1	Прыжки со сменой ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Сентябрь	1	Планка на локтях с переходом на руки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Сентябрь	1	Планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Сентябрь	1	Давление на стену	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Сентябрь	1	Тяга прямыми руками на тренажере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Сентябрь	1	Армреслинг для одного.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Сентябрь	1	Упор трицепсами в стену.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Сентябрь	1	Присед на корточках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Сентябрь	1	Воздушные приседания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Сентябрь	1	Выпады.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Сентябрь	1	Баланс на одной ноге.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Октябрь	1	Выпад на одной ноге.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Октябрь	1	Мост на одной ноге.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Октябрь	1	Болгарский сплит-присед на одной ноге.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Октябрь	1	Плиометрические выпады.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Октябрь	1	Плиометрические приседания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Октябрь	1	Приседания «пистолетик» на возвышенность.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Октябрь	1	Подъем на носочки с прямой ногой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Октябрь	1	Выпады в бок.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Октябрь	1	Боковая планка с подъёмом ноги	Комбинированное занятие	Наблюдение,

				ное занятие	беседа.
24.	Октябрь	1	Скалолаз.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Октябрь	1	Русские скручивания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Октябрь	1	Скручивание «велосипед».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Октябрь	1	Пловец	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Октябрь	1	Обратные отжимания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Ноябрь	1	Шаги руками с отжиманием.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Ноябрь	1	Шагающая планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Быстрее, выше, сильнее»					
1.	Ноябрь	1	Обратная разводка со жгутом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Ноябрь	1	Зубчатые удары правой, левой рукой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Ноябрь	1	Махи назад через верх, через прямые руки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Ноябрь	1	Жим резины с груди стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Ноябрь	1	Тяга к лицу	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Ноябрь	1	Сгибание бедер.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Ноябрь	1	Шаги в сторону	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Ноябрь	1	Скручивания туловища.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Ноябрь	1	Жим жгута стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10	Ноябрь	1	Тяга жгута к животу сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11	Ноябрь	1	Сгибания рук со жгутом стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12	Ноябрь	1	Разгибания рук со жгутом стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13	Декабрь	1	Подъемы на бицепс	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14	Декабрь	1	Разгибание на трицепс с опорой на скамью.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15	Декабрь	1	Жим гантели из-за головы	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16	Декабрь	1	Жим гантелей стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17	Декабрь	1	Разведение гантелей через стороны.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18	Декабрь	1	Тяга гантелей на наклонной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19	Декабрь	1	Жим гантелей лежа	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20	Декабрь	1	Ягодичный мост с опорой на скамью.	Комбинированное занятие	Наблюдение,

				ное занятие	беседа.
21	Декабрь	1	Румынская становая тяга.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22	Декабрь	1	Выпады с гантелями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23	Декабрь	1	Приседания с гантелями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24	Декабрь	1	Трастеры с гантелями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25	Декабрь	1	Махи гантелей (дровосек)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26	Декабрь	1	Тяга верхнего блока к груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27	Январь	1	Тяга Т-образного грифа	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28	Январь	1	Тяга блока к груди узким хватом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29	Январь	1	Гиперэкстензия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30	Январь	1	Жим ногами в тренажере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31	Январь	1	Гакк-приседания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32	Январь	1	Сгибание ног в тренажере лежа.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Крепыши»					
1.	Январь	1	Сведения рук в тренажере «бабочка» (Пек-Дек)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Январь	1	Жимы в Хаммере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Январь	1	Сведения рук в кроссовере	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Январь	1	Упражнение «Молитва»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Январь	1	Отведение ног в блоке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Январь	1	Базовое упражнение с гирей. Приседания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Январь	1	Румынская тяга с двумя гирями	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Январь	1	«Дровосек».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Февраль	1	Жим двух гирь поочередно правой, левой рукой. «Мельница»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10	Февраль	1	Рывок гири правой, левой рукой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11	Февраль	1	Дровосек с гирей +тяга «сумо»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12	Февраль	1	Подъем корпуса с гирей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13	Февраль	1	Рывок гири правой, левой рукой + тяга гири до подбородка.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14	Февраль	1	Жим двух гирь на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15	Февраль	1	Румынская тяга на одной ноге.	Комбинированное занятие	Наблюдение,

				ное занятие	беседа.
16	Февраль	1	Тяга гири правой, левой рукой с опорой о скамью.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17	Февраль	1	Выпады по спортзалу или на месте правой, левой ногой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18	Февраль	1	Толчок двух гирь одновременно.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19	Февраль	1	Разгибание руки на трицепс.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20	Февраль	1	Скручивание с гирей сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21	Февраль	1	Свинги или дровосек правой, левой рукой до горизонтали.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22	Февраль	1	Приседание «гиря впереди в согнутых руках».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23	Март	1	Плие на возвышенности.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24	Март	1	Выпады в ножницах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25	Март	1	Приседание в трёх-пяти точках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26	Март	1	Изометрические удержания в трех-пяти точках в гиперэкстензии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27	Март	1	Изометрическое подтягивание в трех-пяти точках по 5 секунд в точке	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28	Март	1	Тяга становая с гирей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29	Март	1	Отжимание узкой постановкой рук	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30	Март	1	Выпрыгивание вверх с гирей	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31	Март	1	Жим одной гири правой, левой рукой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32	Март	1	Имитация техники классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с гимнастической палочкой, облегченным грифом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Юные Чемпионы»					
33	Март	1	Приседание со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
34	Март	1	Приседание со штангой на груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
35	Март	1	Приседание на плечах со штангой в уступающем режиме.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
36	Март	1	Приседание на плечах с узкой постановкой ног	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
37	Апрель	1	Приседание со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
38	Апрель	1	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
39	Апрель	1	Приседания на тренажере «Гакк-машина»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
40	Апрель	1	Разгибание согнутых ног в тренажере сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
41	Апрель	1	Жим на наклонной скамье, лежа	Комбинированное занятие	Наблюдение,

			головой вверх.	ное занятие	беседа.
42	Апрель	1	Жим на наклонной скамье, лежа головой вниз.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
43	Апрель	1	Жим двух гантелей лежа на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
44	Апрель	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
45	Апрель	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
46	Апрель	1	Сведение согнутых рук в положение сидя на тренажере «Пек-Дек»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
47	Апрель	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
48	Апрель	1	Жим лежа широким хватом на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
49	Апрель	1	Специально подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим лежа средним хватом на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
50	Апрель	1	Жим лежа узким хватом на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
51	Май	1	Жим лежа во взрывном режиме	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
52	Май	1	Жим в уступающем режиме «негативный жим»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
53	Май	1	Жим штанги с бруском на груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
54	Май	1	Тяга с «ребра» плинта	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
55	Май	1	Подъем плеч – «шраги»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
56	Май	1	Гиперэкстензии туловища	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
57	Май	1	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
58	Май	1	Тяга штанги до уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
59	Май	1	Тяга верхнего блока за голову (сидя)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
60	Май	1	Тяга блока к животу (в положении сидя)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
61	Май	1	Тяга штанги в наклоне.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
62	Май	1	Подтягивание в висе на перекладине (широким хватом)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
63	Май	1	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
64	Май	1	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие Контрольное занятие	Наблюдение, беседа. Контрольные нормативы

Второй год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Пришел, увидел, победил»					
1.	Сентябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Жим лежа на горизонтальной скамье	Вводное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование. Входной контроль.
2.	Сентябрь	1	Рывок гири правой, левой рукой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Сентябрь	1	Становая тяга	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Сентябрь	1	Фронтальные приседания с гирями	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Сентябрь	1	Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Сентябрь	1	Подтягивание в трех-пяти точках по пять секунд	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Сентябрь	1	Пуловер с гирей	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Сентябрь	1	Сплиты: сдвоенный, строенный и т.д.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Сентябрь	1	Тяга гири в наклоне с опорой о скамью	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Сентябрь	1	Тяга блока к животу горизонтально.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Сентябрь	1	Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверху.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Сентябрь	1	Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов 10 секунд	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Сентябрь	1	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Сентябрь	1	Отжимания от пола различным хватом с диском на спине	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Октябрь	1	Подтягивания широким хватом с весом до груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Октябрь	1	Отжимания от брусьев с весом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Октябрь	1	Подтягивания с утяжелителями за голову	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Октябрь	1	Отжимания узким хватом с весом на спине	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Октябрь	1	Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Октябрь	1	Отжимания от перекладины	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Октябрь	1	Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Октябрь	1	Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

23.	Октябрь	1	Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Октябрь	1	Разгибания рук стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Октябрь	1	На тренажере "Пек-Дек"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Октябрь	1	Сведение рук на кроссовере стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Октябрь	1	Приседания на тренажере "Гакк-машина"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Октябрь	1	Жим платформы ногами	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Ноябрь	1	Тяга блока к животу горизонтально	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Ноябрь	1	Армейский жим стоя или сидя со жгутом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Сильные духом»					
1.	Ноябрь	1	Жим лежа в уступающем режиме «Негативный жим».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Ноябрь	1	Жим двух гантелей сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Ноябрь	1	Подъем двух гантелей стоя через стороны	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Ноябрь	1	Жим Арнольда с двумя гантелями стоя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Ноябрь	1	Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Ноябрь	1	Тяга двух гирь стоя в наклоне	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Ноябрь	1	Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Ноябрь	1	«Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Ноябрь	1	Тяга сумо двумя гирями	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Ноябрь	1	Наклоны и приседания со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Ноябрь	1	Медленное приседание в течении 10 секунд, быстрый подъем	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Ноябрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках снизу	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Декабрь	1	Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Декабрь	1	Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Декабрь	1	Приседания на тренажере «Гакк-машина»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Декабрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой на груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Декабрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Декабрь	1	Разгибания согнутых ног в тренажере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Декабрь	1	Сгибания ног, лежа на тренажере	Комбинированное занятие	Наблюдение,

			лицом вниз	ное занятие	беседа.
20.	Декабрь	1	Жим штанги лежа с П-образным грифом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Декабрь	1	Прыжки в «глубину»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Декабрь	1	Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Декабрь	1	Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Декабрь	1	Приседания на плинт со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Декабрь	1	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Декабрь	1	Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Январь	1	Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Январь	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Январь	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Январь	1	Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Январь	1	Пуловеры с гантелью на прямых руках	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Январь	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Путь к совершенству»					
1.	Январь	1	Тяга с ребра плинта	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Январь	1	Рывок гири правой, левой рукой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Январь	1	Гиперэкстензии туловища	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Январь	1	Обратные гиперэкстензии	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Январь	1	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Январь	1	Наклоны со штангой на плечах сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Январь	1	Наклоны в "глубину"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Январь	1	Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Февраль	1	Подъем ног в висе	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Февраль	1	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Февраль	1	Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Февраль	1	Подъем туловища, лежа на наклонной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

13.	Февраль	1	Приседания на плинт со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Февраль	1	Приседания на плинт со штангой на груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Февраль	1	Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Февраль	1	Приседания со штангой на груди	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног (сумо)	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Февраль	1	Жим дух гантелей сидя или стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Март	1	Полуприседы со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Март	1	Жим штанги широким хватом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Март	1	Жим штанги средним хватом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Март	1	Жим штанги узким хватом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Март	1	Жим штанги с валиком под поясницей	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Март	1	Жим штанги с увеличенной паузой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Март	1	Специально-подготовительные упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги во взрывном режиме	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Март	1	Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Март	1	Жим штанги обратным хватом	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Март	1	Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Богатырская слобода»					
1.	Март	1	Приседание на тренажере «Гакк-машина»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Март	1	Тяга верхнего блока за голову сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Март	1	Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Март	1	Тяга штанги в наклоне	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Апрель	1	Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

6.	Апрель	1	Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Апрель	1	Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Апрель	1	Сгибание ног лежа на тренажере лицом вниз.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Апрель	1	Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Апрель	1	Тяга верхнего блока вниз стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Апрель	1	Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Апрель	1	Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Апрель	1	Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Апрель	1	Тяга штанги до уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Апрель	1	Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Апрель	1	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Апрель	1	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Апрель	1	Тяга штанги, стоя на подставке	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Май	1	Жим лежа во взрывном характере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Май	1	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Май	1	Специально-подготовительные упражнения для становой тяги. Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Май	1	Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

29.	Май	1	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Май	1	Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Май	1	Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Май	1	Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления	Комбинированное занятие. Контрольное занятие	Наблюдение, беседа. Контрольные нормативы

Третий год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Школа силы и здоровья»					
1.	Сентябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Приседания со штангой на спине	Вводное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование. Входной контроль.
2.	Сентябрь	1	Рывок гири правой, левой рукой	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Сентябрь	1	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Сентябрь	1	Фронтальные приседания с гирями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Сентябрь	1	Техника классических упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге становой с маленькими весами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Сентябрь	1	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Сентябрь	1	Пуловер с гирей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Сентябрь	1	Сплиты: сдвоенный, строенный.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Сентябрь	1	Тяга гири в наклоне с опорой о скамью	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Сентябрь	1	Тяга штанги до уровня коленных суставов, тяга штанги соревновательная.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Сентябрь	1	Выпады правой, левой ногой с гирей рука вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Сентябрь	1	Тяга с одной остановкой грифа выше коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Сентябрь	1	Тяга верхнего блока широким хватом до груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Сентябрь	1	Жим 2-х гирь лежа на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Октябрь	1	Отжимания от пола различным хватом с диском на спине.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

16.	Октябрь	1	Подтягивания широким хватом с весом до груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Октябрь	1	Отжимания от брусьев с весом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Октябрь	1	Подтягивания с утяжелителями за голову.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Октябрь	1	Отжимания узким хватом с весом на спине	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Октябрь	1	Приседания "пистолет" на правой, левой ноге в тренажере Смита.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Октябрь	1	Отжимания от перекладины.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Октябрь	1	Отжимания с хлопком, отжимания с подскоком вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Октябрь	1	Нашагивание на возвышенность правой, левой ногой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Октябрь	1	Подъемы туловища с выжиманиями гири вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Октябрь	1	Разгибания рук стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Октябрь	1	На тренажере "Пек-Дек".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Октябрь	1	Сведение рук на кроссовере стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Октябрь	1	Приседания на тренажере "Так-машина".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Ноябрь	1	Жим платформы ногами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Ноябрь	1	Тяга блока к животу горизонтально.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Стань сильнее, тренируйся»					
1.	Ноябрь	1	Армейский жим штанги стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Ноябрь	1	Жим двух гантелей сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Ноябрь	1	Подъем двух гантелей стоя через стороны.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Ноябрь	1	Жим Арнольда с двумя гантелями стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Ноябрь	1	Разведение гантелей в стороны лежа на наклонной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Ноябрь	1	Тяга двух гирь стоя в наклоне.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Ноябрь	1	Выпады по спортзалу на месте правой, левой ногой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Ноябрь	1	«Дровосек» с гирей с полной амплитудой вверх .	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Ноябрь	1	Тяга сумо двумя гирями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Ноябрь	1	Толчок двух гирь одновременно.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Ноябрь	1	Медленное приседание, быстрый подъем.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Ноябрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой на плечах, с гирями, гантелями в руках	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

			снизу		
13.	Декабрь	1	Приседания «в глубину», стоя на плинтах, с отягощением в руках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Декабрь	1	Жим платформы двумя ногами, а также отдельно правой, левой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Декабрь	1	Приседания на тренажере «Гакк-машина».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Декабрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой на груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Декабрь	1	Приседания в «ножницах» со штангой в выпрямленных вверх руках	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Декабрь	1	Разгибания согнутых ног в тренажере.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Декабрь	1	Сгибания ног, лежа на тренажере лицом вниз.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Декабрь	1	Прыжки вверх со штангой на плечах, гирей руки снизу.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Декабрь	1	Прыжки в «глубину».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Декабрь	1	Прыжки на гимнастического «козла» или на плинты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Декабрь	1	Подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах, с гантелями в положении сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Декабрь	1	Приседания на плинт со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Декабрь	1	Жим на наклонной скамье, лежа головой вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Декабрь	1	Жим штанги на наклонной скамье, лежа головой вниз.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Январь	1	Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Январь	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны на горизонтальной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Январь	1	Разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Январь	1	Сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Январь	1	Пуловеры с гантелями на прямых руках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Январь	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для грудного стиля жима.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Главное-верить в себя»					
1.	Январь	1	Тяга с ребра плинта.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Январь	1	Подъем плеч "шраги"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Январь	1	Гиперэкстензии туловища.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Январь	1	Обратные гиперэкстензии.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Январь	1	Наклоны вперед, стоя со штангой на плечах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

6.	Январь	1	Наклоны со штангой на плечах сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Январь	1	Наклоны в "глубину"	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Январь	1	Наклоны плюс приседания со штангой на плечах (стоя).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Февраль	1	Подъем ног в висе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Февраль	1	Подъем прямых ног в висе на тренажере	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Февраль	1	Подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Февраль	1	Подъем туловища, лежа на наклонной скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Февраль	1	Приседания на плинт со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Февраль	1	Приседания на плинт со штангой на груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с одной или двумя остановками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Февраль	1	Приседания медленные со штангой на плечах с медленным вставанием.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Февраль	1	Приседания со штангой на груди.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с узкой постановкой ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах с широкой постановкой ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Февраль	1	Приседания со штангой на плечах в тренажере "пирамида" от уровня мертвой точки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Март	1	Полуприседы со штангой на плечах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Март	1	Жим штанги широким хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
25.	Март	1	Жим штанги средним хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Март	1	Жим штанги узким хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Март	1	Жим штанги с валиком под поясницей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Март	1	Жим штанги с увеличенной паузой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Март	1	Жим штанги во взрывном режиме.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Март	1	Жим штанги с остановкой в "мертвой" точке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Март	1	Жим штанги обратным хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Март	1	Жим штанги в уступающем режиме "негативный жим".	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

Модуль «Тренируйся! Мир слишком жесток, чтобы быть слабым»					
1.	Март	1	Подтягивания в висе на перекладине широким хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Март	1	Тяга верхнего блока за голову сидя	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Март	1	Тяга блока к животу горизонтально в положении сидя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Март	1	Тяга штанги в наклоне	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Апрель	1	Подтягивания в висе на перекладине до касания её затылком широким хватом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Апрель	1	Сгибание и разгибание рук со штангой сидя или стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Апрель	1	Сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Апрель	1	Отведение руки с гантелью назад стоя в наклоне.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Апрель	1	Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Апрель	1	Тяга верхнего блока вниз стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Апрель	1	Сгибание рук в локтевых суставах со штангой, стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Апрель	1	Сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Апрель	1	Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Апрель	1	Тяга штанги до уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Апрель	1	Тяга с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Апрель	1	Тяга с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Апрель	1	Тяга с двумя остановками, гриф штанги ниже и выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
18.	Апрель	1	Тяга штанги, стоя на подставке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
19.	Май	1	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
20.	Май	1	Тяга стоя на подставке, с одной остановкой, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
21.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
22.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф ниже уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
23.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
24.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с двумя остановками, гриф ниже и выше	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

			уровня коленных суставов		
25.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги, стоя на подставке	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
26.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф ниже уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
27.	Май	1	Тяга с цепями на грифе штанги с одной остановкой, стоя на подставке, гриф выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
28.	Май	1	Тяга с плинтов, гриф штанги ниже уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
29.	Май	1	Тяга штанги с плинтов с одной остановкой .	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
30.	Май	1	Тяга штанги с плинтов с цепями на грифе штанги.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
31.	Май	1	Тяга с плинтов, гриф штанги выше уровня коленных суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
32.	Май	1	Комбинированная тяга до колен, полностью и ниже колен до полного выпрямления.	Комбинированное занятие Контрольное занятие	Наблюдение, беседа, тестирование

Оценочные материалы
Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы
10-11 лет (третья ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
		Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	19	28	35				
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-

Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то
--	--	------------------	-------------------	------------------	--	------------------	-------------------	------------------