Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета от 22.08.2022 г. Протокол №1	на заседании педагогического совета от 31.08.2022 г. Протокол № 1	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ _____И. С. Ременникова Приказ от 01.09.2021 г. № 291

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Силовое троеборье»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год (324 часа)

Автор-составитель:
Обожин Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного
образования МАУ ДО ДЮЦ СТ

г. Нефтекамск, 2022 год

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Силовое троеборье» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Обожина Владимира Сергеевича рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна

22.08.2022 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 4
1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы 8
1.4. Планируемые результаты 15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
2.1. Календарный учебный график 15
2.2. Условия реализации программы 15
2.3. Формы аттестации 16
2.4. Оценочные материалы 17
2.5. Методическое обеспечение программы 19
2.6. Воспитательная работа 23
Список литературы 26
Приложение 28

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время перед обществом стоит проблема укрепления здоровья и воспитания подрастающего поколения. Это связано с уменьшением двигательной активности, ухудшением здоровья и физической подготовленности подростков.

Задача тренера - увлечь своим видом спорта занимающихся, воспитать в них потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Направленность программы «Силовое троеборье» является физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый. Предполагает использование теоретических и практических навыков и обеспечивает общую целостность картины.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Силовое троеборье» является:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

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

Актуальность программы состоит в укреплении здоровья, повышении уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитии двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучении и совершенствовании техники упражнений силового троеборья, приобретении знаний и навыков тренера и судьи, выполнении юношеских нормативов и взрослых спортивных разрядов.

Отличительные особенности и новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Силовое троеборье» разработана на основе существующих программ для детско-юношеских спортивных специализированных школ по спортивным дисциплинам: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (силовое троеборье), бодибилдинг (культуризм), углублена и дополнена элементами по программам единоборств по разделам «Силовая подготовка борцов».

В программе систематизированы силовые упражнения по степени сопротивления, начального отягощения с последующим его увеличением по возрасту, годам тренировок, уровнем подготовленности.

С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья возможно их обучение по данной образовательной программе. К детям с ограниченными возможностями здоровья осуществляется индивидуальный подход с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что **с**иловые виды спорта всегда были популярны среди подростков и не случайно. Занятия данными видами спорта дарят занимающимся уверенность в себе, что просто необходимо молодому человеку сегодня. Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многие недостатки телосложения. В основу спортивной подготовки входят силовые упражнения. Обилие упражнений и возможность их дозировать делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье» рассчитана на обучающихся 10-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям силовым троеборьем подростков и юношей. Перевод в группы осуществляется при успешной сдаче контрольных тестов и выполнении разрядных нормативов. В отдельных случаях, по решению педагога

дополнительного образования и приемно-переводной комиссии, обучающиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены в порядке исключения в данную группу при наличии предшествующего разряда и физических данных, позволяющих достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество часов, запланированных на изучение программы - 324 ч.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очная с применением дистанционных форм обучения.

Формы работы:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- теоретические;
- участие в соревнованиях;
- комплекс восстановительных мероприятий.

Основной **формой проведения** является групповое учебное занятие.

Межпредметные связи. Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП,

выступление на соревнованиях). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:

1. Дни открытых дверей.
2. Родительское собрание.
3. Совместные походы.
4. Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

1. Анкетирование, диагностика.
2. Индивидуальная консультация (беседа).
3. Просветительская работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

1.Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.

2.Умение адаптироваться в социальных условиях.

3.Профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков.

4.Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуация.
5.Воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Метапредметные (развивающие):

1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям
3.Формирование и укрепление всех групп мышц.

Предметные (обучающие):

1.Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
2.Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
3.Укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов;
4.Приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
	1. Теория	21			Беседа, наблюдение, зачет
1.1	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.2	Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом.		3	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся		3	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.8	Правила соревнований		3	-	Беседа, наблюдение, зачет
1.9	Методика тренировки атлетов.		2	-	Беседа, наблюдение, зачет
	2. Общая физическая подготовка (ОФП)	122			Наблюдение, исправление, зачет
2.1	Строевые упражнения и ходьба.		-	27	Наблюдение, исправление, зачет
2.2	Гимнастические упражнения		-	21	Наблюдение, исправление, зачет
2.3	Акробатические упражнения		-	20	Наблюдение, исправление, зачет
2.4	Подвижные игры		-	25	Наблюдение, исправление,

					зачет
2.5	Спортивные игры.		-	29	Наблюдение, исправление, зачет
	3. Специальные физические упражнения (СФП)	181			Наблюдение, исправление, зачет
3.1	Упражнения с отягощением.		-	28	Наблюдение, исправление, зачет
3.2	Основные средствавоспитания силы		-	26	Наблюдение, исправление, зачет
3.3	Дополнительные средствавоспитания силы.		-	25	Наблюдение, исправление, зачет
3.4	Соревновательные упражнения: приседание.		-	30	Наблюдение, исправление, зачет
3.5	Соревновательные упражнения: жим лежа.		-	30	Наблюдение, исправление, зачет
3.6	Соревновательные упражнения: становая тяга.		-	30	Наблюдение, исправление, зачет
3.7	Тренерская и судейская практика.		-	6	практика
3.8	Контрольные нормативы		-	6	зачет
	Итого:	**324**	**21**	**303**	

1.3.2. Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка (21 час)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории, развитии, силового троеборья, а также здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ (3 часа):

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

Государственное значение спорта для России и РБ. Значение выступлений спортсменов в поддержании мира между народами.

Значение Единой всероссийской спортивной классификаций в развитии спорта в России. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

- Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом (3 часа):

Характеристика силового троеборья. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение силового троеборья и его становление как вида спорта.
Развитие силового троеборья в РБ. Достижения спортсменов на Российских и Международных соревнованиях.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся (3 часа):
Опорно-двигательный аппарат, его строение и функции.
Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.
- Гигиена, закаливание, режим, питание (2 часа) :
Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур. Значение закаливания. Основные принципы и средства закаливания.
Режим и питание. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна.
Значение жиров, белков, углеводов, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Зависимость питания от периодов тренировки. Значение питания.
- Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.Основы спортивного массажа (2 часа):
Понятие о врачебном контроле и его значение в исследовании физического развития и степени тренированности. Тренированность, утомление, перетренированность. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
Основы массажа, понятие о массаже и его влияние на кожу, связочно – суставной аппарат, мышцы, нервную систему. Основные виды и последовательность массажных приемов. Самомассаж. Оказание первой помощи. Понятие о травмах и их профилактика. Страховка и самостраховка.
- Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа):
Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.
Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о силовой и скоростной работе. Методы развития силы. Особенности деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания во время занятий. Принцип суперкомпенсации. Характеристика предстартового состояния в период подготовки и во время соревнований.
- Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 часа):
Требование к спортивному залу. Тренажеры, стойки, штанги, гантели и т. д.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности во время занятий.

- Правила соревнований (3 часа):

Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности, форма.

Весовые категории. Порядок взвешивания. Определение личных и командных результатов соревнований. Работа судей.

- Методика тренировки атлетов (2 часа):

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов, упражнений, максимальные веса, методика их определения.

Понятие о тренировочных весах. Малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия, структура занятия. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки. Виды подготовки спортсмена.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (122 часа)

- Строевые упражнения и ходьба (27 часов):

Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.

Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.

- Гимнастические упражнения (21 час):

ОРУ на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища.

- Акробатические упражнения (20 часов):

Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках, из стойки на голове и руках переход на «мостик».

- Подвижные игры (25 часов):

Игры, развивающие способности к реакции, ритму, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.

Игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость. Игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий и с элементами сопротивления.

- Спортивные игры (29 часов):

Мини – футбол, хоккей, волейбол, баскетбол.

3.Специальная физическая подготовка (СФП) (181 час)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических качеств (взрывной силы, силовой выносливости, максимальной силы), выполнение соревновательных упражнений с максимальной приближенностью по кинематике движения к реальному повышению технического мастерства.

- Упражнения с отягощением (28 часов):

Физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

- Основные средства воспитания силы (26 часов):

- Упражнения с отягощениями (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера и т.д.);
- Упражнения, отягощенные массой собственного тела: а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

б) упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);

в) ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.
-Статические упражнения в изометрическом режиме: (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.)

- Дополнительные средства воспитания силы (25 часов):

- Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеров, резиновых жгутов, упругих мячей и т.п.)
- Упражнения с противодействием партнера.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. В первом случае масса может быть минимальной (60 % максимальной); малой (от 60 до 70 % максимальной); средней (от 70 до 80% максимальной); большой (от 80 до 90 % максимальной); «максимальной (свыше 90 % максимальной). Во втором случае масса может быть: предельной – 1 ПМ; околопредельной - 2-3 ПМ; большой 4-7ПМ; умеренно большой - 8-12 ПМ; малой - 19-25 ПМ; очень малой - свыше 25.

Соревновательные упражнения:

- Приседание (30 часов)– это первое упражнение в силовом троеборье, состоящее из четырех последовательно выполняемых и связанных между собой частей: старта, подседа, вставания, фиксации.
Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:
- приседания классические; полуприседания; приседания медленные; приседания с задержкой; приседания с задержкой в седе; наклоны-приседания; приседания-ножницы; приседания с узкой расстановкой ног и т.д.
- Жим лежа (30 часов) – второе упражнение в программе соревнований. Выполняется в положении лежа на горизонтальной скамье и состоит из взаимосвязанных частей: старта, опускания штанги до касания груди, жима штанги от груди, фиксации.
Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:
- удержание штанги или перегрузка;
- жим лежа негатив;
- статический жим лежа;
- жим лежа «отдельной фазы»;
- жим лежа через доску;
- жим лежа медленный;
- жим лежа с остановками;
- жим лежа узким хватом;
- жим лежа обратным хватом и т.д.
- Становая тяга (30 часов) – заключительное соревновательное упражнение, состоящее из трех частей: старта, подъема штанги, фиксации.
Вспомогательные упражнения для тренировки приседания:
- тяга, стоя на подставке или тяга «из колодца»;
- тяга с плинтов (с подставки);
- удержание;
- тяга медленная;
- тяга с остановками;
- тяга до колен;
- статическая тяга;
- негатив и т.д.
- Тренерская и судейская практика (6 часов):
В процессе занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.
- Контрольные нормативы:
Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год в соревновательной обстановке. Виды испытаний: подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон из положения сидя. Учащиеся должны показывать прирост показателей по ОФП.

4.Соревнования (6 часов).

Восстановительные и культурно – досуговые мероприятия.

Посещение выставок, музеев, кино, спортивных соревнований, праздников, конкурсных программ, встреч с различными специалистами и интересными людьми.
Туристические походы, экскурсии, посещение сауны, массаж.

1.4. Планируемые результаты

Результатом реализации программы по силовому троеборью следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- знать принципы здорового образа жизни, основы физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки и следовать им;
- проявлять высокую сознательность, быть уверенным в своих силах и возможностях, чувствовать ответственность перед командой;

Метапредметные (развивающие) результаты:

-развитие умения самостоятельно принимать решения;
-сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
-приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
-сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- умение проводить тренировку в качестве инструктора с соблюдением требований техники безопасности, технически правильно объяснить выполнение упражнений.

Предметные (обучающие)результаты:

- умение выполнять силовые упражнения на максимальное количество раз;
- умение анализировать состояние собственного тела, контролировать объем мышечной и жировой массы, частоту сердечных сокращений, артериальное давление;
- в совершенстве владеть техникой соревновательных упражнений тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, бодибилдинга, армрестлинга;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график объединения «Силовое троеборье»

Таблица 2

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт						
ИТОГО: 324 часов								

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешного освоения программы необходимо иметь возможность проводить занятия в специально оборудованном спортивном зале (тренажерный зал). Иметь в наличии оборудование и инвентарь:
- раздевалка

- спортивные тренажеры
- музыкальный центр
- грифы
- стойки
- диски
- скамейки- гантели
- гири
- скакалки
- резиновые жгуты
- фитболы.

2.2.2. Информационное обеспечение: интернет-источники, электронные образовательные ресурсы.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации.
(п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации

Осуществляется проведением аттестации: начальной, промежуточной, итоговой. Начальная аттестация проводится в начале учебного года и промежуточная - в конце учебного года, итоговая– по окончании программы. Аттестация включает: тесты по общей физической подготовке, вопросы по теории и практике освоения техники выполнения упражнений из программы по атлетической гимнастике. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

Таблица 3

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в	Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.

т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая правка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273,ст.2, п.9; ст. 47, п.5), их краткая характеристика. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты и т.д.), разработанные критерии оценки. Желательно приложить к программе имеющийся диагностический материал. Разрабатывая диагностические материалы, следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог

проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце последнего года обучения.

Протокол
результатов аттестации обучающихся
МАУ ДО ДЮЦ СТ на _____ учебный год

Название детского объединения _____Год обучения _____ Дата проведения _____
Ф.И.О. педагога _____Форма проведения_____ Форма оценки _____
Члены аттестационной комиссии _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Возраст	Прыжки с места в длину (см)		Отжимание в упоре лежа кол-во раз за 30 сек..		Поднимание туловища за 30 сек..		Подтягивание на перекладине. Мальчики. (кол. раз)		Специализация				Итоговая оценка	
											начальная		итоговая			
			Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Н рез-т	И рез-т	Теор.	Пр.	Теор.	Пр	ОФП	Спец-ия
			оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка	оценка						

Теоретические вопросы.
1.История развития физической культуры, вида спорта
2.Строение и функции организма
3.Гигиена, режим дня, питание
4.Врачебный контроль, самоконтроль
5.Правила соревнований, оборудование, инвентарь

Практика. Техника выполнения упражнений.
Элементы Упражнения
1._____
2._____
3._____
4._____
5._____

Комплексы упражнений
1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

По результатам аттестации _____ обучающихся переведены на следующий этап (год) обучения,
_____ обучающихся оставлены для продолжения на том же этапе (году),
_____ обучающихся закончили _____ год обучения.
Подпись педагога _____
Подписи членов аттестационной комиссии:

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс осуществляется очно с возможностью применения дистанционного обучения. Занятия проводятся с группой обучающихся. Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методы обучения и воспитания

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Методы обучения

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Достоинство метода: обеспечивает одновременное руководство всеми воспитанниками, дает возможность активно управлять восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний. Недостатки метода: ориентация на среднего воспитанника, сложность учета возможностей сильного и слабого воспитанника.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки

инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Достоинства метода: Повышается учебная и познавательная мотивация, снижается уровень тревожности учащихся и улучшается психологический климат в группе, нетворкинг- все слушатели получают пользу от общения и сотрудничества друг с другом, выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний, наличие здорового «духа соперничества», когда не хочется отставать от группы, когда есть стремление опередить своих одногруппников, так называемый соревновательный момент в обучении. Недостатки метода:
необходимость предварительного обучения воспитанников такой деятельности, сложность разделения воспитанников на отдельные группы по силовым возможностям.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Достоинство метода: в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. Недостатки метода: не всегда интерактивен, такое обучение может проходить не совсем динамично в ряде случаев, что сказывается на запоминании материала.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Достоинство метода: высокая активность обучающихся, эффективная обратная связь, гибкость и вариативность метода, способствует выполнению корректирующих упражнений, варьированию объема и интенсивности упражнений и индивидуальному совершенствованию двигательных умений и навыков. Недостатки метода:

в некоторых случаях теряется самостоятельность обучающегося, затрата большого времени на одного обучающегося.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Достоинство метода: удачное сочетание жесткого нормирования нагрузок с индивидуализацией.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации

её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, осуществляется поддержка личности, всестороннее уважение и любовь к ребёнку, оптимистическая вера в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся в начале занятия. Подбирая материал для занятия, наряду с новым должны обязательно быть включены упражнения, ранее пройденные для закрепления и совершенствования. Для эмоционального подъема рекомендуют применять игры, эстафеты, соревнования.

2.5.3. Перечень видов учебных занятий

Таблица 8

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	Беседа Лекция Конференция занятия смешанного типа
	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	консультация, самостоятельная работа, практическая работа, комбинированное занятие.
	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний)	конкурс, конференция,

	Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	обсуждение, беседа
	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	зачет, устные опросы, смотр знаний, тестирование, конкурсы.

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия

Вводная часть урока

1. Построение
2. Перекличка

Подготовительная часть урока

1. Разминка

Основная часть обычно состоит из комплекса силовых упражнений (КСУ), в зависимости от основных задач урока:

1. Комплекс силовых упражнений

Заключительная часть

1.Заминка

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

2.6. Воспитательная работа

Цель: Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Задачи воспитания:

Предметные:

– предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;

– использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

– содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, развитие способностей к самооценке своих действий, поступков;

– приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

Личностные:

– развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.

– мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;

– привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;

– реализация воспитательных возможностей культурно - досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовно-нравственных и культурных ценностей;

– развитие системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

План воспитательных мероприятий объединения «Силовое троеборье» на 2022-2023 учебный год

	Мероприятия	**Дата и место проведения**
	СЕНТЯБРЬ	
	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности	22.09.2022.
	ОКТЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника по очистке территории учреждения	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение походов выходного дня совместно с родителями	Октябрь 2022
	НОЯБРЬ	
	Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение Открытого Первенства МАУ ДО ДЮЦ СТ по жиму штанги лёжа, посвящённого Дню тренера в поддержку проекта, участвующего в программе поддержки местных инициатив 2023 #ППМИ2023.	04-05.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности	16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по правилам дорожного движения	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток»	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	ДЕКАБРЬ	
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года	05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года	13-17.12.2022
	ЯНВАРЬ	
	Массовые катания на катке	В течение месяца Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы».	Городской парк, площадь
	ФЕВРАЛЬ	

	Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы.	В течение месяца МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Возложение цветов к Вечному огню	22.02.2023.
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвящённого Дню защитника Отечества	01-15.02.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	МАРТ	
	Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Тонкий лед».	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Спасение на льду»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Открытое Первенство Центра спорта и туризма по классическому пауэрлифтингу среди юношей 2004-2008 г.р. и юниоров до 23 лет (включительно 1999 г.р.), посвящённые Дню защитника Отечества.	16-19.03.2023.
	Открытое первенство г. Уфа по пауэрлифтингу	06-08.03.2023. г. Уфа
	АПРЕЛЬ	
	Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войны	19-25.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	27.05.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	МАЙ	
	Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы	
	Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России.	Май 2023 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Атлетическая гимнастика»	Май 2023
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника (по уборке территории учреждения)	Май 2023
	Беседы в группах «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	По назначению МАУ ДО ДЮЦСТ
	ИЮНЬ, ИЮЛЬ	
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	В течение месяца
	Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов	Камбаркский р-н, Республика Удмуртия
	Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было»	Июнь 2023

Список литературы

I. Основная литература

1. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2021-108 с.
2. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтёра: Победа на турнире. – М.: 2018.-174 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для студ. и вузов. - М.: Советский спорт, 2017.-597 с.

II. Дополнительная литература:

1. Журавлев И. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2011.- № 4. - С. 34-38.
2. Каленикова Н.Г. Пауэрлифтинг/ Н.Г.Каленикова, Е.С.Бойко, Ю.С. Грачев- М. 2013.- 225 с.
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе - М.:2012.- 235 с.
4. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг - М.: 2011.- 189 с.
5. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва- М.: 2012-108 с.
6. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России. 2015.-78 с.
7. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенствования - Омск, 2013.-136с.
8. .Бельский М.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. - М.: 2003.-352 с.
9. 2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмета «Физическая культура»: Учебное пособие. 2007. – 266 с.
10. 3.Зациорский В.М. Методика воспитания силы /Физические качества спортсмена- М.:Ф и С, 1970.- 165 с.
11. 4.Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура: Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие - М.: 2002.-200 с.
12. 5.Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возраста: Метод. пособие для ПТУ.- М.: 1990 - 90 с.
13. 6. Чарльз Полинаин Легендарные секреты силового тренинга// IronMen.-2007.-№58.-С46-60.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.

3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
7. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Хрестоматия по возрастной психологии/Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009

IV. Интернет – ресурсы

1. http//ggym.ru/viewpost.php?id=308
2. nsportal.ru Образовательная программа по атлетической гимнастике
3. www.studmed.ru Атлетическая гимнастика-1.doc
4. www.e-reading.club О самоконтроле. Атлетическая гимнастика без снарядов

Приложение 2

Комплексы упражнений

Вводный комплекс № 1, направленный на адаптацию.

Продолжительность 1-2 недели.

1. Тяга вертикального блока за голову 1-2/15-12
2. Лежа жим штанги от груди 1-2/15-12
3. Сидя жим ногами на тренажере 1-2/15-12
4. Подъемы на носки на тренажере 1-2/15-12
5. Лежа с упором на бедра наклоны туловища 1-2/15-12
6. Стоя подъем штанги к подбородку 1-2/15-12
7. Стоя разгибание рук на блоке 1-2/15\12
8. Стоя сгибание рук со штангой 1-2/15-12
9. Лежа подъем туловища 1-2/15-12
10. В висе с упором на предплечья подъем ног 1-2/15-12

Комплекс № 2, направленный на развитие силовой выносливости.

Продолжительность 1-1,5 месяца.

<u>1 день</u>

1. Приседание со штангой 2/10, 2/8, 4/6
2. Разгибание бедра в тренажере 3-4/15-12
3. Жим лежа штанги на горизонтальной скамье 2/10, 2/8, 4/6
4. Разводка гантелей на горизонтальной скамье 3-4/12-10
5. Стоя разгибания рук в тренажере 3-4/12-10
6. Стоя (сидя) жим штанги (гантелей) от груди 3-4/12-10
7. Лежа с упором на бедра наклоны туловища «гиперэкстензия» 3-4/12-10
8. Велотренажер (скакалка, эллипсоид) 5-10 минут

<u>2 день</u>

1. Жим лежа штанги под углом 2/10, 3-4/10-8
2. Разводка гантелей под углом (30-45°) 3-4/12-10
3. Тяга становая (классика, сумо) 2/10, 2/8, 4/6
4. Сгибание бедра в тренажере 3-4/12-10
5. Отжимания на брусьях (с весом) 3-4/10-8
6. Стоя сгибание рук со штангой 3-4/12-10
7. Лежа подъем туловища 3-4/15-12
8. Велотренажер (скакалка, эллипсоид) 5-10 минут

<u>3 день</u>

1. Жим ногами в тренажере 2/10, 3-4/12-10
2. Выпады (с гантелями, со штангой) 3-4/15-12
3. Жим сидя в тренажере «ХАММЕР» 4-5/10-8
4. Сведение рук в тренажере сидя 3-4/12-10
5. Отжимания от пола 4-5/15-12
6. Подъем штанги (гантели, гири) к подбородку 3-4/12-10
7. Тяга вертикального блока за голову 3-4/12-10
8. Тяга блока к поясу сидя 3-4/12-10
9. Велотренажер (скакалка, эллипсоид) 5-10 минут

Комплекс №3 направленный на развитие максимальной силы. Продолжительность 3-4 месяца.

Первый месяц (подготовительный период)

1 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4р х2п, 70% 3рх2п, 75% 3рх5п. (34)
2. Приседание 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 5рх5п. (40)
3. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 6рх2п, 65% 6рх4п. (42)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 116 подъемов в специальных упражнениях

2 день

1. Тяга 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх2п, 75% 3рх4п. (35)
2. Жим сидя под углом 4рх6п.
3. Отжимание на брусьях с весом 5рх5п.
4. Тяга с плинтов 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх2п, 80% 3рх4п. (35)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
6. Пресс 10рх3п.

ВСЕГО: 70

3 день

1. Жим лежа 50% 7рх1п, 55% 6рх1п, 60% 5рх1п, 65% 4рх1п,
70% 3рх2п, 75% 2рх2п, 70% 3рх2п, 65% 4рх1п,
60% 6рхlп, 55% 8рхlп, 50% 10рхlп. (66).
2. Грудные мышцы 10рх5п.
3. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 75% 3рх5п. (34)
4.Трицепсы (из-за головы) (далее трицепсы) 10рх5п.
5. Наклоны сидя 5рх5п.

ВСЕГО:100

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 286

2 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п. (29)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п. (27)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рх5п.
5. Приседание 55% 3рх1р, 65% 3рх1п, 75% 3рх4п. (18)
6. Наклоны стоя 5рх5п

ВСЕГО: 74

2 день

1. Тяга до колен 50% 4рх1п, 60% 4рх2п, 70% 4рх4п. (28)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх5п. (35)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга 50% рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 75% 3рх5п. (29)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.

ВСЕГО: 92

<u>3 день</u>

1. Приседание 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 75% 3рх6п. (29)
2. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п,75% 3рх2п, 80%2рх2п, 75% 4пх1п, 70% 5рх1п, 60% 6рх1п, 50% 7рх1п. (51)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Трицепсы 10рх5п.
5. Приседание 55% 3рх1п, 65% 3рх1п, 75% 2рх4п. (14)
6. Наклоны сидя 6рх5п.

ВСЕГО: 94

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 260

<u>3 НЕДЕЛЯ</u>

<u>1 день</u>

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (34)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (30)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рх5п.
5. Приседание 55% 3рх1п, 65% 3пх1п, 75% 3рх4п. (18)
6. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 82

<u>2 день</u>

1. Тяга до колен 50% 4рх1п, 60% 4рх2п, 70% 4рх4п. (28)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх5п. (35)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх1п., 70% 3рх2п, 75% 3рх5п. (29)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.

ВСЕГО: 92

<u>3 день</u>

1. Приседание 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п., 75% 3РХ6П. (29)
2. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п, 80% 2рх2п, 75% 4рх1п, 70% 5рх1п, 60% 6рх1п, 50% 7рх1п. (51)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Трицепсы 10рх5п.
5. Приседание 55% 3рх1п, 65% 3рх1п, 75% 2рх4п. (14)
6. Наклоны сидя 6рх5п.

ВСЕГО: 94

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 268

<u>4НЕДЕЛЯ</u>

<u>1 день</u>

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п., 80% 3рх5п. (34)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (30)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рх5п.
5. Приседание 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 5рх5п. (35)
6. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 99

2 день

1. Тяга до колен 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 4рх2п, 75% 4рх4п. (32)
2. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п,
80% 2рх2п, 75% 3рх2п, 70% 4рх1п, 65% 5рх1п,
60% 6рх1п, 55% 7рх1п, 50% 8рх1п. (65)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга с плинтов 60% 5рх1п, 70% 5рх2п, 80% 4рх4п. (31)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
6.Пресс 10рх3п.

ВСЕГО: 128

3 день

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п. (25)
2. Приседание 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 5рх2п, 75% 4рх5п. (40)
3. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 6рх2п, 65% 6рх4п. (42)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Наклоны сидя 5рх5п.

ВСЕГО: 107

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ:334

5 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п,70% 3рх2п,80% 3рх2п, 85% 2рх3п. (27)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (30)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание на брусьях 8рх5п.
5. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх4п. (23)
6. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 80

2 день

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх3п. (27)
2. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх3п. (26)
3. Жим лежа 55% 5рх1п, 65% 5рх1п, 75% 4рх4п. (26)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.

ВСЕГО: 79

3день

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п 80% 3рх6п. (33)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 5рх5п. (40)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание на брусьях 8рх5п.
5. Наклоны сидя 5рх5п.
6. Пресс 10рх3п.

ВСЕГО:73

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ:232

ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ:1380

Второй месяц (подготовительный период)

1 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх6п. (37)
2. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (30)
3. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 5рх5п. (35)
4. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа) 10рх5п.
5. Приседание 55% 5рх1п, 65% 4рх1п, 75% 3рх5п. (24)
6. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 126

2 день

1. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (33)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п, 80% 2рх2п, 85% 1рх2п, 80% 2рх2п, 75% 3рх2п, 70% 4рх1п, 65% 6рх1п., 60% 8рх1п, 55% 10рх1п, 50% 12рх1п. (80)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга с плинтов 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 80% 3рх3п, 90% 2рх4п. (30)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
6. Пресс 10рх3п.

ВСЕГО: 143

3 день

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (34)
2. Жим лежа 50% 5рх1п., 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п. (31)
3. Отжимание на брусьях 6рх5п.
4. Приседание 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх4п. (31)
5. Трицепсы 10рх5п.
6. Наклоны сидя 5рх5п.

ВСЕГО: 96

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ:365

2 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх2п, 90% 1рх3п. (26)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п. (27)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10рх5п.
5. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх4п. (23)
6. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п.

ВСЕГО: 76

2 день

1. Тяга до колен 50% 4рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 75% 3рх4п. (30)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п, 80% 2рх2п, 75% 3рх2п, 70% 5рх2п, 60% 7рх1п, 50% 9рх1п. (60)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (29)

5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
ВСЕГО: 119

<u>3 день</u>

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п. (29)
2. Приседание 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 5рх5п. (40)
3. Жим лежа 55% 4рх1п, 65% 3рх1п, 75% 2рх5п. (17)
4. Отжимание на брусьях 8рх5п.
5. Жим ногами в тренажере 6рх5п.
6. Наклоны сидя 6рх5п.

ВСЕГО: 86

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 281

<u>3 НЕДЕЛЯ</u>

<u>1 день</u>

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (34)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (30)
3. Приседание 50% 6рх1п, 60% 6рх1п, 65% 6рх4п. (36)
4. Жим лежа 55% 5рх1п, 65% 5рх2п, 75% 4рх4п. (31)
5. Грудные мышцы 10рх5п.
6. Наклоны стоя 5рх5п.

ВСЕГО: 131

<u>2 день</u>

1. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх3п, 85% 2рх3п. (29)
2. Жим лежа 50% 6рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п,
80% 2рх2п, 85% 1рх2п, 80% 2рх2п, 75% 3рх2п,
70% 5рх1п, 65% 7рх1п, 60% 9рх1п, 55% 11рх1п,50% 13рх1п. (86)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга с плинтов 65% 5рх1п, 75% 5рх2п, 85% 4рх4п. (31)
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
6. Пресс 10рх3п.

ВСЕГО: 146

<u>3 день</u>

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх6п. (33)
2. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п,
80% 3рх2п, 85% 2рх3п, 80% 3рх3п. (36)
3. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх2п, 70% 4рх5п. (40)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Наклоны сидя 5рх5п.

ВСЕГО: 109

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 386

<u>4 НЕДЕЛЯ</u>

<u>1 день</u>

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п.
80% 3рх2п, 85% 2рх2п, 90% 1рх2п. (27)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п,
80%3рх2п, 85% 2рх2п, 80% 3рх2п. (31)

3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание на брусьях 8рх5п.
5. Приседание 55% 4рх1п, 65% 4рх1п, 75% 3рх5п. (23)
6. Наклоны стоя 5рх5п.
ВСЕГО: 81

<u>2 день</u>

1. Тяга до колен 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 2рх4п. (23)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 5рх1п, 70% 4рх2п, 75% 3рх2п,
80% 3рх2п, 75% 4рх1п, 70% 5рх1п, 65% 6рх1п,
60% 7рх1п, 55% 8рх1п, 50% 9рх1п. (65)
3. Тяга 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх6п. (32)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Приседание со штангой в ножницах 5р+5рх5п.
6. Пресс 10рх3п.
ВСЕГО: 120

<u>3 день</u>

1. Приседание 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх7п. (36)
2. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх6п. (27)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Отжимание на брусьях 8рх5п.
5. Наклоны сидя 5рх5п.
ВСЕГО: 63

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 264
ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ: 1296

<u>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)</u>
<u>1 НЕДЕЛЯ</u>

<u>1 день</u>

1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 75% 2рх3п. (18)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 75% 2рх3п. (18)
3. Пресс 10рх3п.
ВСЕГО: 36

<u>2 день</u>

1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх2п, 80% 2рх1п,
90% 1рх2п, 100-105% 1рх2-3п. (18)
2. Жим лежа 50% 3рхп, 60% 3рх1п, 70% 2рх2п, 80% 2рх1п,
90% 1рх1п, 100-105% 1рх2-3п. (15)
3. Тяга 50% 3рх1п, 60% 2рх1п, 70% 2рх2п, 80% 1рх1п,
90% 1рх1п, 100-105% 1рх2-3п. (13)
ВСЕГО: 46

<u>3 день</u>

1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 2рх4п. (23)
2. Жим лежа 55% 3рх1п, 65% 3рх2п, 75% 3рх6п. (30)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Наклоны стоя 5рх5п.

5. Пресс 10рх3п.
ВСЕГО: 53
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 135

2 НЕДЕЛЯ

1 день
1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 80% 2рх4п. (23)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (27)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Приседание 55% 3рх1п, 65% 3рх2п, 75% 3рх4п. (21)
ВСЕГО: 71

2 день
1. Тяга стоя на подставке 50% 3рх1п, 60% 2рх2п, 65% 2рх2п, 70% 1рх3п. (14)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх2п, 85% 2рх3п. (24)
3. Грудные мышцы 10рх5п.
4. Тяга 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (27)
5. пресс 10рх3п.
ВСЕГО: 65

3 день
1. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 3рх5п. (27)
2. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх6п. (33)
3. Жим лежа 50% 4рх1п, 60% 4рх1п, 70% 4рх4п. (24)
4. Грудные мышцы 10рх5п.
5. Наклоны стоя 5рх5п.
ВСЕГО: 84
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 220

3 НЕДЕЛЯ

1 день
1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п. (22)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх3п, 85% 1рх3п. (21)
3. Грудные мышцы 8рх4п.
4. Пресс 8рх3п.
ВСЕГО: 43

2 день
1. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п., 80% 2рх5п. (22)
2. Грудные мышцы 8рх4п.
3. Тяга 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 2рх5п. (25)
4. Наклоны стоя 5рх4п.
ВСЕГО: 47

3 день
1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх2п, 75% 2рх3п. (19)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 2рх4п. (20)
3. Пресс 8рх3п.
ВСЕГО: 39
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 129

4 НЕДЕЛЯ

1 день

1. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх2п, 75% 1рх4п. (17)
2. Тяга 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх3п. (15)
3. Пресс 8рх2п.

ВСЕГО: 32

2 день

1. Приседание 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх3п. (15)
2. Жим лежа 50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 2рх3п. (15)

ВСЕГО: 30

СОРЕВНОВАНИЯ!!!

ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ: 62

ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ: 546

Приложение №3

Примерный план-график распределения учебных часов

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Месяцы									Всего часов
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	
1	Теория										21
1.1	Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.	1				1					2
1.2	Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом.		1	1			1				3
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1				1			3
1.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.		1				1				2
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.				1			1			2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки.				1				1		2
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1				1					2
1.8	Правила соревнований								2	1	3
1.9	Методика тренировки атлетов.			1						1	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)										122
2.1	Строевые упражнения и ходьба.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2.2	Гимнастические упражнения	3	3	1	3	2	3	2	2	2	21
2.3	Акробатические упражнения	2	2	3	2	2	2	2	3	2	20
2.4	Подвижные игры	5	1	2	2	3	3	3	3	3	25
2.5	Спортивные игры.	3	3	3	3	4	3	3	4	3	29
3	Специальные физические упражнения (СФП)										181
3.1	Упражнения с отягощением.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
3.2	Основные средства воспитания силы	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
3.3	Дополнительные средства воспитания силы.	2	3	3	1	5	3	3	1	4	25
3.4	Соревновательные упражнения: приседание.	3	3	4	4	3	3	3	4	3	30
3.5	Соревновательные упражнения: жим лежа.	3	3	4	4	3	3	3	4	3	30

3.6	Соревновательные упражнения: становая тяга.	3	3	4	4	3	3	3	4	3	30
3.7	Тренерская и судейская практика.		1		2			3			6
3.8	Контрольные нормативы		2				2			2	6
3.9	Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Всего часов		36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теория Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ. Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим, питание. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Физиологические основы спортивной тренировки. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Правила соревнований. Методика тренировки атлетов.	2 3 3 2 2 2 2 3 2		**21** 2 3 3 2 2 2 2 3 2	беседа
	Общая физическая подготовка (ОФП) Строевые упражнения и ходьба.Гимнастические упражнения.Акробатические упражнения.Подвижные игры.Спортивные игры.		27 21 20 25 29	**122** 2721202529	практика
	Специальные физические упражнения (СФП) Упражнения с отягощением.Основные средствавоспитания силы.Дополнительные средствавоспитания силы.Соревновательные упражнения: приседание.Соревновательные упражнения: жим лежа.Соревновательные упражнения: становая тяга.Тренерская и судейская практика.Контрольные нормативы.Участие в соревнованиях.		28 26 25 30 30 30 6 6 По календарному плану	**181** 28 26 25 30 30 30 6 6	практика
	Итого	**21**	**303**	**324**	

Приложение № 4

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта "ПАУЭРЛИФТИНГ"
троеборье / троеборье классическое / жим
условия выполнения / иные условия

Данная классификация Утверждена приказом Минспорта России от 11.01.2022г МС № 6.

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	635,0	540,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	720,0	595,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	785,0	675,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	850,0	775,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	925,0	800,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	970,0	840,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	1005,0	875,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	1035,0	890,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59	545,0	465,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66	620,0	525,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74	685,0	580,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83	750,0	640,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93	785,0	690,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105	822,5	720,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120	855,0	770,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	925,0	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
53	-	-	105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,0	145,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66	215,0	180,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	240,0	205,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	270,0	225,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93	297.5	245,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	260,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	275,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
120+	345,0	290,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	-	-	242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47	405,0	310,0	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52	435,0	365,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57	485,0	390,0	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63	540,0	420,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
69	560,0	435,0	350,0	275,0	237,5	215,0	190,0	175,0	152,5
76	580,0	450,0	375,0	300,0	265,0	235,0	205,0	190,0	167,5
84	600,0	465,0	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
84+	620,0	480,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
43	-	-	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
47	335,0	270,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
52	370,0	300,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
57	390,0	325,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
63	422,5	350,0	305,0	230,0	200,0	180,5	160,0	140,0	125,0

69	440,0	365,0	320,0	252,5	222,5	190,0	170,0	150,0	137,5
76	457,5	385,0	340,0	278,0	242,5	210,0	190,0	170,0	150,0
84	475,0	395,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
84+	525,0	420,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

Жим лежа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I(ю)**	**II(ю)**	**III(ю)**
43	-	-	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
47	100,0	82,5	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
52	112,5	95,0	72,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
57	122,5	102,5	80,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
63	132,5	112,5	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
69	140,0	122,5	95,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0	50,0
76	150,0	130,0	100,0	85,0	75,0	67,5	62,5	57,5	52,5
84	157,5	137,5	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
84+	172,5	145,0	112,5	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:

МСМК - мастер спорта международного класса

МС - мастер спорта

КМС - кандидат в мастера спорта

I - первый разряд

II - второй разряд

III - третий разряд

I(ю) - первый юношеский разряд

II(ю) - второй юношеский разряд

III(ю) - третий юношеский разряд

Условия выполнения нормативов:

1.	Спортивное звание МСМК выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП (единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).
2.	Спортивное звание МС выполняется на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, двух и более федеральных

	округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии на помосте трёх спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи "спортивный судья всероссийской категории".
3.	Спортивное звание КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации. При наличии на помосте одного спортивного судьи, имеющего квалификационную категорию спортивного судьи "спортивный судья всероссийской категории", и двух спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи "спортивный судья первой категории".
4.	I спортивный разряд выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
5.	II-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.
6.	Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "троеборье", выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга становая).
7.	Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет).
8.	Первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет); юноши, девушки (12-13 лет).
9.	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
10.	МСМК присваивается с 17 лет, МС - с 16 лет, КМС - с 14 лет, I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды - с 12 лет.