

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю  
И.о. директора МУДО ЦВР  
Е.Н. Андреева  
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ПАУЭРЛИФТИНГ. Базовый уровень»  
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Слепухин Артем Васильевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2024 год

## Пояснительная записка

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Одним из самых доступных и демократичных видов спорта является молодой вид спорта пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанг, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Занимаясь пауэрлифтингом, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются. Во время занятий с отягощениями у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одноклассников, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий пауэрлифтингом является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь этот вид спорта не требует особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются, несмотря на свои физические данные.

Пауэрлифтинг - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг. Базовый уровень» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

**Актуальность программы** обусловлена социальным запросом общества и государства по формированию здорового и активного поколения, готового к преодолению физических и психологических нагрузок. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы и повышению общей выносливости. Пауэрлифтинг, как один из видов силового спорта, внушает учащимся любовь к регулярным тренировкам, формирует в подростках чувство коллективизма и ответственности, а также помогает им развить силу, дисциплину и уверенность в себе.

Программа помогает подросткам узнать о различных профессиях в спортивной индустрии, включая тренерскую работу, спортивную медицину и диетологию, что способствует осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

**Новизна программы** заключается в комплексном подходе к развитию физических и личностных качеств подростков. В отличие от традиционных спортивных программ, она разработана для подростков без предварительного опыта в силовых видах спорта, что делает ее доступной для всех желающих, не обладающих медицинскими противопоказаниями к занятиям. В программе широко используется индивидуализированный подход, т.е. учитываются физические и психологические особенности каждого учащегося, что позволяет адаптировать тренировки под индивидуальные потребности и цели. Помимо практических занятий, программа включает теоретические занятия по анатомии, физиологии, питанию и основам безопасности при выполнении упражнений. Кроме того, программа знакомит подростков с карьерными возможностями в сфере спорта, фитнеса и физической культуры, что способствует раннему профессиональному самоопределению и формированию интереса к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она направлена на всестороннее развитие подростков физическое, психологическое, социальное и не только способствует физическому развитию подростков, но и формирует у них важные жизненные навыки и ценности, необходимые для успешной адаптации в обществе и достижения личных и профессиональных целей.

**Цель программы** – формирование физически и психически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями и активной жизненной позицией через занятия пауэрлифтингом, содействие в ранней профессиональной ориентации.

## **Задачи:**

### *обучающие:*

- закрепление знаний и умений по теории и практике занятий пауэрлифтингом;
- закрепление у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека в ходе занятий пауэрлифтингом;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Пауэрлифтинг»;

### *развивающие:*

- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания;
- развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня общей физической подготовки пауэрлифтера;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

### *воспитательные:*

- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам – наркомании, курению, алкоголизму;
- воспитание у подростков нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности воспитание патриотизма.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом. Подростки зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Комплектование групп происходит в соответствии с уровнем физической подготовленности, определенными заданиями вводной диагностики.

### **Возрастные особенности**

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет. В возрастном аспекте самые благоприятные периоды развития силы у мальчиков и юношей – от 13 - 14 до 17 - 18 лет, а у девочек и девушек - от 11 - 12 до 15 - 16 лет.

В данном возрастном периоде у подростков происходят значительные физические, психологические и социальные изменения. Они находятся в стадии ускоренного роста с физическими трансформациями, связанными с половым созреванием, что может повлиять на их координацию и

выносливость. Развитие мышечной массы и силы является особенно активным в этот период, делая их особенно восприимчивыми к силовым тренировкам. Подростки охотно усваивают новые знания и навыки, особенно если они представлены в интересной и мотивирующей форме. Важно учитывать индивидуальные особенности развития каждого участника, поскольку быстрый рост костей и связок увеличивает риск травм. Следовательно, необходимо уделять особое внимание технике выполнения упражнений и соблюдению правил безопасности.

Активное развитие абстрактного и логического мышления помогает им лучше разбираться в теоретических аспектах тренировок и принципах здорового образа жизни, а высокая пластичность нервной системы подростков дает возможность быстро осваивать классические движения со штангой.

Важную роль играет самооценка, которая часто зависит от физических достижений и признания со стороны сверстников. Участие в спорте способствует повышению уверенности в себе. Подростки стремятся к самостоятельности и ответственности, что может использоваться для формирования у них навыков самоконтроля и самоорганизации. Подростки находятся в периоде переменчивости настроений и повышенной эмоциональной реактивности. Физические упражнения помогают справиться с напряжением и устойчиво сохранять эмоциональное равновесие.

Учитывая потребность подростков в общении и поддержке со стороны сверстников, совместные тренировки, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствуют удовлетворению этой потребности. В этот период они активно формируют свою идентичность и место в обществе. Занятия пауэрлифтингом помогают им почувствовать уверенность в своих силах и развить принадлежность к спортивному сообществу.

**Уровень освоения программы – базовый.**

**Форма обучения: очная.**

**Объем и срок освоения программы:** Объем программы - 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма занятий** - групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

**Численный состав группы – 12 человек.**

**Режим занятий.** Занятия спаренные, проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные:**

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования
- правила спортивных соревнований по пауэрлифтингу (силовое троеборье);
- понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках;
- способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пауэрлифтингом и правила его предупреждения;

***иметь:***

- представление об успехах российских спортсменов на международной арене;

***уметь:***

- эмоционально настраиваться перед тренировочными занятиями и соревнованиями;
- выполнять комплексы упражнений с увеличенными нагрузками;
- проводить разбор соревнований и устранять свои ошибки.

***Метапредметные:***

***уметь:***

- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата;
- искать альтернативные нестандартные способы решения поставленных задач;
- эффективно работать и в группе и самостоятельно;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным; решать конфликты.

***Личностные:***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, активной жизненной позиции, патриотизма;
- воспитание толерантности, терпимости к окружающим;
- воспитание чувства товарищества, взаимоподдержки.

**Принципы реализации программы:**

- *успеха* – каждый учащийся должен чувствовать успех при освоении программы;

- *наглядности* предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, в том числе воспроизведение техники с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

- *доступности и индивидуализации* предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, одним словом: от легкого к трудному, от известного к неизвестному;

- *систематичности и последовательности* – систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся;

- *связи обучения с практикой* – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- *воспитывающего обучения* – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- *сознательности и активности* - состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

- *целенаправленности* - вся воспитательная и учебная деятельность, и каждая конкретная педагогическая задача подчинены решению общей цели воспитания – формированию духовно развитой творческой личности, активного созидателя.

- *единство общей и специальной подготовки* – спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена;

- *цикличности тренировочного процесса* - проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины;

- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* - системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий;

- *постепенности и предельности* наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся

двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

### **Методы обучения**

Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания подростку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его выполнения (рассказ, объяснение, беседа).

Наглядные – показ движения педагогом или подготовленным спортсменом (метод демонстраций).

Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения (упражнения).

### **Формы проведения занятий**

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на проработку отдельных групп мышц.

### **Методика тренировок в пауэрлифтинге**

#### **Методика тренировок в пауэрлифтинге**

Пауэрлифтинг называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

*Вводно-подготовительная часть (разминка)* предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма подростков, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

*Основная специально-силовая часть* предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной специально-силовой части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Также в занятие, кроме силовой, входит общая физическая подготовка. Это – элементы игровых видов (волейбола, баскетбола, ручного мяча), элементы единоборств (бокса и борьбы самбо в течение 20 минут), ходьба, бег в переменном темпе и легкоатлетические упражнения в течение 3-20 минут.

*Специально-прикладная часть* предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке учащихся.

### **Методы проведения тренировок**

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются следующие методы:

- **метод целостно-конструктивного упражнения.** Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части;

- **методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

- **метод стандартно-интервального упражнения** — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой;

- **метод переменного-интервального упражнения**, предусматривающий чередование малых и больших нагрузок;

- **круговой метод** - последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

- **соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

В качестве средств развития быстроты движений используются скоростно-силовые упражнения, спортивные игры, а также элементы единоборств.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Для развития общей выносливости на занятиях используются упражнения циклического характера: бег в чередовании с ходьбой, бег в переменном темпе и спортивные игры.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В первой части комплекса развиваются, в основном, силовые качества и гибкость, во второй развиваются органы дыхания, улучшается работа сердца и наступает эмоциональная разрядка.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Непредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;

- средняя нагрузка 70-80% -10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

## 2. Околопредельные отягощения:

- околомаксимальная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении - малая нагрузка;
- 2) 10-8 повторений в упражнении - средняя нагрузка;
- 3) 6-3 повторений в упражнении - большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей подростков (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

## **Педагогические технологии**

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

**Групповые технологии.** Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

**Технология сотрудничества** – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности. Личностный подход к ребенку ставит в центр развитие личности ребенка, с целью раскрытия его неразвитых способностей и возможностей.

**Коммуникативная технология обучения**, то есть обучение на основе общения. Участники обучения – педагог – ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии.

**Технология интерактивного обучения**, позволяющая объединять и координировать деятельность обучающихся при создании реальных спортивных ситуаций и ориентировать их на адекватные реакции по планируемым результатам (тестирование, взаимодействие в парах, группах) при изучении правил техники безопасности, основ оказания первой помощи, техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге;

**Проблемная технология**, способствует не только физическому развитию юных атлетов, но и формированию активного самостоятельного мышления, направленного на закрепление коммуникативных навыков, культуры общения, терпимо относиться к мнению партнёров, развивать умение добывать и обрабатывать информацию из разных источников о: развитии силового троеборья в России и за рубежом, строении и функциях организма человека, влиянии физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся, гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.

**Здоровьесберегающие технологии.** Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

#### **Дидактические средства**

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Наглядные пособия: плакаты, стенды.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса**

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

**Вводная диагностика** проводится в начале учебного года в форме тестирования физической подготовки с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

**Текущий контроль** результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников, которые ведут подростки на занятиях.

**Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года с целью подведения итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме устного опроса, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

**Итоговый контроль:** проводится по результатам освоения всей программы в конце обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов.

#### **Формы контроля**

- 1) ведение дневника антропометрических данных (1 раз в месяц);
- 2) ведение тренировочного дневника каждое занятие с указанием числа, вида упражнений, количества выполненных подходов в упражнениях.
- 3) выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Диагностические материалы** (см. приложение 1).

#### **Учебный план**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	вводная диагностика: беседа, опрос
2.	Раздел 1. Травматизм и его профилактика	1	1	-	беседа, опрос
3.	Раздел 2. Морально- психологическая подготовка спортсмена	1	1	-	беседа, опрос
4.	Раздел 3. Пауэрлифтинг в России и за рубежом	1	1	-	беседа, опрос
5.	Раздел 4. Правила соревнований	1	1	-	беседа, опрос
6.	Раздел 5. Общая физическая подготовка	58	-	58	наблюдение, ведение дневника
7.	Раздел 6. Специальная	150	-	150	наблюдение, ведение

	физическая подготовка				дневника
8.	Заключительное занятие	2	-	2	итоговый контроль: сдача контрольно-переводных нормативов, антропометрический контроль
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие – 2 часа**

*Теория:* Цели и задачи, план работы на год. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.

#### **Раздел 1. Травматизм и его профилактика – 1 час**

*Теория:* Причины и виды травматизма. Профилактика травматизма.

#### **Раздел 2. Морально-психологическая подготовка спортсмена – 1 час**

*Теория:* Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание и др.). Волевые качества спортсмена: целеустремлённость, смелость, решительность, выдержка, самообладание, упорство и др. Формирование качеств спортсмена за счёт создания работоспособного коллектива (товарищеский микроклимат, наставничество, взаимопомощь и т.п.). Эмоциональные состояния спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

#### **Раздел 3. Пауэрлифтинг в России и за рубежом – 1 час**

*Теория:* Понятие о пауэрлифтинге. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов на международной арене. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях.

#### **Раздел 4. Правила соревнований – 1 час**

*Теория:* Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армрестлингу. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Методика судейства. Разбор проведённых соревнований. Устранение ошибок.

#### **Раздел 5. Общая физическая подготовка – 58 часов**

*Практика:*

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие мышц:
  - а) груди;
  - б) ног;
  - в) спины;
  - г) плечевого пояса;
  - д) бицепса;
  - е) трицепса;
- бег, ходьба;
- прыжки с использованием скакалки;
- спортивные игры:
  - а) баскетбол;
  - б) волейбол;
  - в) бокс;
  - г) самбо

## **Раздел 7. Специальная физическая подготовка – 150 часов**

**Практика:** Выполнение упражнений со штангой, гантелями, гирями.  
Промежуточная аттестация: устный опрос.

### **Заключительное занятие – 2 часа**

**Практика:** Итоговый контроль: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Учебный кабинет.
2. Тренажёры.
3. Спортивное оборудование (гантели разных весов, «блины» разных весов, скакалки, обручи, грифы, штанги, мячи, маты).

### **Список литературы для педагога**

1. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография/ В.Н. Авсиевич - Казань: Бук, 2019. – 232с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2 изд., стер./В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 608с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 3 изд., доп./В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528с.
4. Рахматов А.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие/ А.И. Рахматов. – М.: Советский спорт, 2024 – 208с.

5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера/Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов, под общ. ред. Б.И. Шейко. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 560с.
6. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг: путь к силе: руководство для занимающихся тяжелой атлетикой /В.Л. Муравьев. – М.: Светлана, 1998. – 32с.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Муравьев В.Л. Жми лёжа - 2! Универсальная жимовая система./В.Л. Муравьев. – М., 2008. – 65с.
2. Рахматов А. И. Физическая подготовка юношей и девушек средствами силовых видов спорта по армрестлингу в высших учебных заведениях//Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). - с. 401-404.
3. Рахматов А.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие/ А.И. Рахматов. – М.: Советский спорт, 2024 – 208с.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера/Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов, под общ. ред. Б.И. Шейко. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 560с.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
МУДО ЦВР

А.В. Слепухин

**Сводная таблица оценки выполнения вводных диагностических нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Уровень
1.					
2.					
3.					

**Критерии оценки** выполнения тестовых заданий на основе норм ГТО:

<b>Тест № 1. Отжимание от пола (количество раз)</b>		
юноши	девушки	уровень
<i>возрастная группа 12 лет</i>		
>13 раз	>7 раз	низкий
13-18 раз	7-9 раз	средний
28 и больше раз	14 и больше раз	высокий
<i>возрастная группа 13-15 лет</i>		
>20 раз	>8 раз	низкий
20-24 раз	8-10 раз	средний
36 и больше раз	15 и больше раз	высокий
<i>возрастная группа 16-17 лет</i>		
>27 раз	>9 раз	низкий
27-31 раз	9-11 раз	средний
42 и больше раз	16 и больше раз	высокий

<b>Тест № 2. Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за одну минуту)</b>		
юноши	девушки	уровень
<i>возрастная группа 12 лет</i>		
>32 раз	>28 раз	низкий
32-36 раз	28-30 раз	средний
46 и больше раз	40 и больше раз	высокий
<i>возрастная группа 13-15 лет</i>		
>35 раз	>31 раз	низкий
35-39 раз	31-34 раз	средний
49 и больше раз	43 и больше раз	высокий

<i>возрастная группа 16-17 лет</i>		
>36 раз	>33 раз	низкий
36-40 раз	33-36 раз	средний
50 и больше раз	44 и больше раз	высокий

<b>Тест № 3. Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)</b>		
юноши	девушки	уровень
<i>возрастная группа 12 лет</i>		
>150 см	>135 см	низкий
150-160 см	135-145 см	средний
180 см и дальше	165 см и дальше	высокий
<i>возрастная группа 13-15 лет</i>		
>170 см	>150 см	низкий
170-190 см	150-160 см	средний
215 см и дальше	180 см и дальше	высокий
<i>возрастная группа 16-17 лет</i>		
>195 см	>160 см	низкий
195-210 см	160-170 см	средний
230 см и дальше	185 см и дальше	высокий

### **Контрольно-переводные нормативы**

#### **Сводная таблица оценки выполнения контрольно-переводных нормативов учащихся объединения «Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Весовая категория	Жим / кг	Присед / кг	Тяга /кг	Сумма / кг	Уровень
1.							
2.							
3.							

#### **Базовый уровень:**

- высокий уровень оценки – сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 3-го взрослого разряда по пауэрлифтингу;
- средний уровень оценки - сумма в трех упражнениях соответствует нормативу 1-го юношеского разряда по пауэрлифтингу;
- низкий уровень оценки - сумма в трех упражнениях ниже норматива 2-го юношеского разряда по пауэрлифтингу.

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»,  
спортивного звания «мастер спорта России», спортивных разрядов.**

МСМК выполняется с 17 лет, МС - с 16 лет,  
КМС-14 лет, I - III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды - с 12 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Еди- ница изме- рения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		I		II		III	
									М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		405,0		310,0		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		435,0		365,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0	
5	Троеборье - весовая категория 57 кг	кг		485,0		390,0		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635,0		540,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		540,0		420,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720,0		595,0		510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5	
9	Троеборье - весовая категория 69 кг	кг		560,0		435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152,5
10	Троеборье -	кг	785,0		675,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5	

	весовая категория 74 кг																			
11	Троеборье - весовая категория 76 кг			580,0		450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167,5
12	Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	850,0		775,0		582,5		482,5		422,5		387,5		352,5		307,5		277,5	
13	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг		600,0		465,0		405,0		327,5		285,0		260,0		220,0		205,0		177,5
14	Троеборье - весовая категория 84+ кг	кг		620,0		480,0		422,5		352,5		320,0		285,0		235,0		217,5		192,5
15	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925,0		800,0		610,0		520,0		465,0		412,5		382,5		340,0		307,5	
16	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970,0		840,0		645,0		552,5		500,0		460,0		397,5		355,0		330,0	
17	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0		875,0		687,5		600,0		530,0		497,5		422,5		372,5		347,5	
18	Троеборье - весовая категория 120+ кг	кг	1035,0		890,0		735,0		617,5		545,0		510,0		455,0		390,0		372,5	
19	Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг						170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5		90,0
20	Троеборье классическое - весовая категория 47 кг	кг		335,0		270,0		210,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5
21	Троеборье классическое - весовая категория 52 кг	кг		370,0		300,0		245,0		195,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0
22	Троеборье	кг					340,0		300,0		265,0		240,0		215,0		200,0		185,0	

	классическое - весовая категория 53 кг																			
23	Троеборье классическое - весовая категория 57 кг	кг		390,0		325,0		275,0		205,0		185,0		165,0		145,0		125,0		115,0
24	Троеборье классическое - весовая категория 59 кг	кг	545,0		465,0		385,0		340,0		300,0		275,0		245,0		225,0		205,0	
25	Троеборье классическое - весовая категория 63 кг	кг		422,5		350,0		305,0		230,0		200,0		180,0		160,0		140,0		125,0
26	Троеборье классическое - весовая категория 66 кг	кг	620,0		525,0		425,0		380,0		335,0		305,0		270,0		245,0		215,0	
27	Троеборье классическое - весовая категория 69 кг	кг		440,0		365,0		320,0		252,5		222,5		190,0		170,0		150,0		137,5
28	Троеборье классическое - весовая категория 74 кг	кг	685,0		580,0		460,0		415,0		365,0		325,0		295,0		260,0		230,0	
29	Троеборье классическое - весовая категория 76 кг	кг		457,5		385,0		340,0		277,5		242,5		210,0		190,0		170,0		150,0
30	Троеборье классическое - весовая категория 83 кг	кг	750,0		640,0		500,0		455,0		400,0		350,0		320,0		290,0		255,0	
31	Троеборье классическое - весовая категория 84 кг	кг		475,0		395,0		350,0		295,0		255,0		220,0		200,0		180,0		160,0
32	Троеборье классическое - весовая категория 84+	кг		525,0		420,0		375,0		317,5		285,0		250,0		220,0		200,0		180,0

	кг																			
33	Троеборье классическое - весовая категория 93 кг	кг	785,0		690,0		540,0		480,0		430,0		385,0		345,0		315,0		275,0	
34	Троеборье классическое - весовая категория 105 кг	кг	822,5		720,0		585,0		510,0		460,0		415,0		370,0		330,0		300,0	
35	Троеборье классическое - весовая категория 120 кг	кг	855,0		770,0		635,0		555,0		505,0		455,0		395,0		355,0		325,0	
36	Троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	кг	925,0		815,0		690,0		585,0		525,0		485,0		425,0		370,0		345,0	
37	Жим - весовая категория 43 кг	кг					57,5		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0		25,0	
38	Жим - весовая категория 47 кг	кг		100,0		82,5		65,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0
39	Жим - весовая категория 52 кг	кг		112,5		95,0		72,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0
40	Жим - весовая категория 53 кг	кг				105,0		90,0		80,0		72,5		62,5		57,5		52,5		
41	Жим - весовая категория 57 кг	кг		122,5		102,5		80,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0
42	Жим - весовая категория 59 кг	кг	180,0		145,0		120,0		105,0		95,0		85,0		72,5		65,0		57,5	
43	Жим - весовая категория 63 кг	кг		132,5		112,5		90,0		75,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0
44	Жим - весовая категория 66 кг	кг	215,0		180,0		135,0		120,0		105,0		92,5		80,0		72,5		65,0	
45	Жим - весовая категория 69 кг	кг		140,0		122,5		95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		50,0
46	Жим - весовая категория 74 кг	кг	240,0		205,0		155,0		135,0		120,0		112,5		95,0		85,0		77,5	
47	Жим - весовая категория 76 кг	кг		150,0		130,0		100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5		52,5
48	Жим - весовая	кг	270,0		225,0		175,0		150,0		135,0		122,5		105,0		95,0		85,0	

	категория 83 кг																			
49	Жим - весовая категория 84 кг	кг		157,5		137,5		105,0		90,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0
50	Жим - весовая категория 84+ кг	кг		172,5		145,0		112,5		95,0		85,0		77,5		70,0		65,0		60,0
51	Жим - весовая категория 93 кг	кг	297,5		245,0		195,0		165,0		150,0		135,0		115,0		102,5		92,5	
52	Жим - весовая категория 105 кг	кг	315,0		260,0		210,0		180,0		160,0		145,0		122,5		110,0		100,0	
53	Жим - весовая категория 120 кг	кг	330,0		275,0		225,0		190,0		170,0		155,0		132,5		120,0		107,5	
54	Жим - весовая категория 120+ кг	кг	345,0		290,0		240,0		205,0		180,0		165,0		140,0		127,5		115,0	

<b>Иные условия</b>	<p><b>1. Норма МСМК выполняется:</b></p> <p>1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>1.2. На чемпионате России (дважды) или на чемпионате России и Кубке России, если это предусмотрено <a href="#">Положением</a> о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным <a href="#">приказом</a> Минспорта России от 19.12.2022 № 1255 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.03.2023, регистрационный N 72601), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России <a href="#">от 05.10.2023 № 719</a> (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.10.2023, регистрационный N 75526), <a href="#">от 24.01.2024 № 34</a> (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.01.2024, регистрационный № 77044), при сданной допинг-пробе на втором спортивном соревновании и интервале между спортивными соревнованиями не более 1,5 лет.</p> <p><b>2. Норма МС выполняется:</b></p> <p>2.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>2.2. При присутствии на спортивном соревновании инспектора антидопинговой организации, которая признана Всемирным антидопинговым агентством.</p> <p>2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи "спортивный судья всероссийской категории".</p> <p>2.4. При участии в виде программы не менее 6 спортсменов из трех субъектов Российской Федерации.</p> <p><b>3. Норма КМС выполняется:</b></p> <p>3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.</p> <p>3.2. 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».</p> <p><b>4. Нормы спортивных разрядов выполняются:</b></p> <p>4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>4.2. Нормы II - III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p><b>5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются только по сумме трех упражнений</b></p>
---------------------	--

<p>(приседание, жим, тяга).</p> <p>6. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин.</p> <p>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).</p> <p>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), мальчики, девочки (12-13 лет).</p> <p>9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).</p> <p>10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>
---

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта "пауэрлифтинг":

МСМК - спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС - спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол;

РАА «РУСАДА» - Ассоциация российское антидопинговое агентство «Русада».

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг» (базовый уровень освоения)**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
01.	сентябрь		беседа	2	Вводное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	вводная диагностика: беседа, опрос
02.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника антропометрический контроль
03.	сентябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
04.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
05.	сентябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
06.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
07.	сентябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
08.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
09.	сентябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
10.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
11.	сентябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

12.	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
13.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника антропометрический контроль
14.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
15.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
16.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
17.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
18.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
19.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
20.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
21.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
22.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
23.	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
24.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
25.	октябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника антропометрический контроль

26.	ноябрь		беседа	2	Пауэрлифтинг в России и за рубежом. Правила соревнований	Ферсмана, 15 каб. № 2	беседа, опрос
27.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
28.	ноябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
29.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
30.	ноябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
31.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
32.	ноябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
33.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
34.	ноябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
35.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
36.	ноябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
37.	ноябрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
38.	декабрь		беседа	2	Травматизм и его профилактика. Морально-психологическая подготовка спортсмена	Ферсмана, 15 каб. № 2	беседа, опрос
39.	декабрь		практическое	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15	наблюдение, ведение дневника

			занятие			каб. № 2	
40.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
41.	декабрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
42.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
43.	декабрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
44.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
45.	декабрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
46.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
47.	декабрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
48.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника
49.	декабрь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	промежуточная аттестация: опрос
50.	декабрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
51.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
52.	январь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника

53.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
54.	январь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
55.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
56.	январь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
57.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
58.	январь		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
59.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
60.	январь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника, антропометрический контроль
61.	февраль		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
62.	февраль		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
63.	февраль		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
64.	февраль		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
65.	февраль		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
66.	февраль		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника





95.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
96.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
97.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
98.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
99.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
100.	апрель		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	ведение дневника антропометрический контроль
101.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
102.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
103.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
104.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
105.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
106.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
107.	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 2	наблюдение, ведение дневника
108.	май		практическое занятие	2	Заключительное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 2	итоговый контроль: сдача контрольных нормативов,

							антропометрический контроль
			<b>Итого:</b>	<b>216</b>			

Расписание занятий: вторник, четверг, суббота.