

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А. С. Девальд
Приказ от 16.05.2025 № 236

**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

2025 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.

Методическое обеспечение программы

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. Притом, 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:

- околوماксимальная 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	58	-	58	наблюдение, ведение

	физическая подготовка				дневника
7.	Раздел 6. Специальная физическая подготовка	150	-	150	наблюдение, ведение дневника
8.	Заключительное занятие	2	-	2	итоговый контроль: сдача контрольно-переводных нормативов, антропометрический контроль
	Итого:	216	6	210	

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, гириями.
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:

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

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

Тест № 3. Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)		
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					
									I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	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

Иные условия

1. Норма МСМК выполняется:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. На чемпионате России (дважды) или на чемпионате России и Кубке России, если это предусмотрено [Положением](#) о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным [приказом](#) Минспорта России от 19.12.2022 № 1255 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.03.2023, регистрационный N 72601), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России [от 05.10.2023 № 719](#) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.10.2023, регистрационный N 75526), [от 24.01.2024 № 34](#) (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.

2. Норма МС выполняется:

2.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

2.2. При присутствии на спортивном соревновании инспектора антидопинговой организации, которая признана Всемирным антидопинговым агентством.

2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи "спортивный судья всероссийской категории".

2.4. При участии в виде программы не менее 6 спортсменов из трех субъектов Российской Федерации.

3. Норма КМС выполняется:

3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.

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».

4. Нормы спортивных разрядов выполняются:

4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

4.2. Нормы II - III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются только по сумме трех упражнений

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

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

[illegible]

[illegible]

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
			Итого:	216			

Расписание занятий: вторник, четверг, суббота.