

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя
Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального
района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на

заседании методического
объединения

Протокол №9 от «04»07.2025г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское

_____ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Пауэрлифтинг 13-17 лет»

Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик:

Сорокин Д.А. ,тренер-преподаватель

Соколов Е.С., тренер-преподаватель

Пользователи:

Данилевский О.Г., тренер-преподаватель

Вшивков А.В., тренер-преподаватель

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

_____ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

Оглавление

Пояснительная записка.	5
Краткая аннотация.	5
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:	5
Направленность программы.	6
Актуальность.....	7
Новизна.....	7
Педагогическая целесообразностью.	7
Цель программы.....	8
Задачи программы:	8
Обучающие:	8
Развивающие:	8
Воспитательные:	9
Коррекционные задачи:.....	9
Обучающие:.....	9
Развивающие:	9
Воспитывающие;	9
Возраст обучающихся:	9
Наполняемость групп:	9
Формы организации деятельности:	10
Формы обучения:	10
Режим занятий:	10
Ожидаемые результаты	10
Личностные:	10
Метапредметны: Познавательные:	10
Регулятивные:	10
Коммуникативные:	11
Предметные результаты	11
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы	11
Качественные показатели - это степень овладения программным материалом: наличие знаний, двигательных умений и навыков.....	12
Количественные показатели - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.....	12
Контрольные нормативы по ОФП	12
Учебный план программы «Пауэрлифтинг».....	14
Модуль 1 «Комплекс упражнений прикладного характера».....	14

Цель:.....	14
Задачи:	14
Развивающие:	14
Воспитательные:	15
Обучающие:	15
Учебно – тематический план 1 модуля «Комплекс упражнений прикладного характера»	15
Содержание модуля 1 «Комплекс упражнений прикладного характера».....	15
Тема 1.Введение - 2 часа:.....	15
Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:	15
Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом - 36 часов.	15
Ожидаемые результаты	17
Модуль 2 «Комплекс упражнений с гантелями»	18
Цель:.....	18
Задачи:	18
Развивающие:	18
Воспитательные:	18
Обучающие:	18
Учебно – тематический план модуля 2 «Комплекс упражнений с гантелями».....	18
Содержание модуля 2 «Комплекс упражнений с гантелями».....	19
Тема 1.Введение - 2 часа:.....	19
Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:	19
-Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с гантелями - 50 часов.	19
Практика - 46 часа.	19
Ожидаемые результаты	21
Модуль 3 «Комплекс упражнений со штангой и гирями»	21
Цель:.....	21
Задачи:	21
Развивающие:	21
Обучающие:	22
Учебно – тематический план модуля «Комплекс упражнений со штангой и гирями»	22
Содержание модуля 3 «Комплекс упражнений со штангой и гирями».....	22
Тема 1.Вводное занятие - 2 часа:.....	22
Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:	22
-основные закономерности развития физических способностей. -Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с гантелями - 50 часов.	22
Практика - 40 часов.....	23

Ожидаемые результаты	24
Воспитание	25
Задачами воспитания по программе являются:	25
Целевые ориентиры воспитания детей по программе:	25
Формы и методы воспитания.....	26
Условия воспитания, анализ результатов.....	26
Воспитательные средства:	27
Основные воспитательные мероприятия:	27
Воспитание волевых качеств.	28
Трудовое воспитание.....	28
Патриотическое воспитание	28
Наставничество	29
Ресурсное обеспечение программы	29
Материально-техническая база	29
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	29
Методическое обеспечение	30
Кадровое обеспечение	31
Список литературы.....	32
Литература в помощь педагогу	33
Литература, рекомендуемая учащимся.....	33
Приложение №1	35
Приложение № 2.....	43
Приложение №3.....	45
Приложение №4.....	46
Приложение №5.....	48
Приложение №6.....	49
Приложение №7	50
Приложение №8.....	51
Приложение №9.....	52

Пояснительная записка.

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг 13-17 лет» предназначена для учащихся 13-17 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям видом спорта «Пауэрлифтинг».

Данный вид спорта является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы, подготовки допризывной молодёжи к службе в вооружённых силах Российской Федерации.

В результате обучения дети научатся взаимодействию в коллективе, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях в тренажёрном зале овладеют техническими и приемами пользования тренажёрами, гириями, гантелями, штангами, знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

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

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области

физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации, а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна

программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ (слабовидящие, слабослышащие)).

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что на занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося. Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы

способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета. Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок. На начальном этапе один из основных методов работы педагога - метод стандартно - переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося. Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях. Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Цель программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий пауэрлифтингом, а также воспитания патриотизма и готовности к защите Отечества.

Задачи программы:

Обучающие:

дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимые знания и умения в области силовой подготовки;
обучить составлять индивидуальные комплексы занятий;
сформировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.
научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

развивать физические способности;
развить общие и специфические координационные способности;

способствовать повышению работоспособности;
развить жизненно необходимые двигательные навыки;
сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитать сознательную дисциплину, волю к победе;
воспитать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
воспитать гражданственность и патриотизм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формировать комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

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

Воспитывающие;

-формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст обучающихся:

Дети 5-17 лет. Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие, слабослышащие).

Наполняемость групп:

Минимальная наполняемость групп составляет 15 обучающихся, максимальная – определена СанПиН, оптимальная – 15-20 обучающихся.

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

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 года, в год (12 месяцев), объем - 154 часа.

Формы организации деятельности:

- коллективные занятия (групповая);
- групповые занятия (работа в малых группах, парах);
- индивидуальные занятия.

Формы обучения:

Очная с применением дистанционных технологий.

Используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают, беседы, игры, соревнования, сдачу норм ГТО, самостоятельную работу.

Методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

Режим занятий:

Занятия по программе «Пауэрлифтинг 13-17 лет» проводятся 2-3 занятия в неделю; 3,5 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждых 45 минут обучения.

Ожидаемые результаты.**Личностные:**

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умения преодолевать возникающие затруднения;
- способность проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметны: Познавательные:

- проявление способности анализировать информацию;
- преобразование познавательной задачи в практическую;
- умение выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- способность прогнозировать результат.

Регулятивные:

- способность решения проблем в жизненных ситуациях;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- проявление способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- способность самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- способность организовать совместную деятельность со сверстниками;
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- умение принимать другую точку зрения, отличную от своей;
- способность выслушивать собеседника и вести диалог;
- знание способов противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты.

- наличие теоретических сведений по пауэрлифтингу, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знание правил техники безопасности на тренировках по пауэрлифтингу;
- умение выполнять упражнения со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- соблюдение режима дня;
- знание сведений о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- улучшение общей физической подготовки.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о виде спорта «Пауэрлифтинг». Подростки будут иметь сформированные умения и навыки на занятиях пауэрлифтингом, привычку к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

У родителей, вовлечённых в сферу деятельности программы, будут сформированы навыки эффективного взаимодействия со своими детьми

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.). Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели - это степень овладения программным материалом: наличие знаний, двигательных умений и навыков.

Количественные показатели - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы: - повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по ОФП 2 раза в год; -участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1. Отжимание за 30 секунд:	Отл- 30	Отл- 32
	Хор - 28	Хор - 30
	Удов - 25	Удов - 28
2. Подтягивания:	Отл - 12	Отл - 15
	Хор - 10	Хор - 13
	Удов - 8	Удов - 10
3. Пресс за 2 минуты:	Отл - 55	Отл - 60
	Хор - 53	Хор - 57
	Удов - 50	Удов - 55
4. Приседание за 2 минуты:	Отл - 60	Отл - 70
	Хор - 55	Хор - 65
	Удов - 50	Удов - 60
5. Жим штанги лёжа (вес 15	Отл - 20	Отл - 25
	Хор - 18	Хор - 23
	Удов - 15	Удов - 20

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь. Формы контроля

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно - итоговый материал. Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления об пауэрлифтинге и позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно - важных умений и навыков, на освоение тактики и техники.

Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики

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

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.
-----------------------------------	--

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

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Учебный план программы «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Комплекс упражнений прикладного характера»	42	8	34
2.	«Комплекс упражнений с гантелями»	56	8	48
3.	«Комплекс упражнений цтангой и гириями»	56	14	42
	ИТОГО	154	30	124

Модуль 1 «Комплекс упражнений прикладного характера».

Реализация этого модуля направлена на развитие основным физическим качествам силы, гибкости, быстроте, ловкости и выносливости.

Цель:

развивать основные физические качества посредством тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений с собственным весом на основе их общей физической подготовки.

Задачи:

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков (техника и тактика);
- развитие кондиционных и координационных способностей;

- освоить и совершенствовать технику выполнения упражнений прикладного характера.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание коммуникативных навыков.

Обучающие:

- обучение правилам поведения на занятиях;
- изучить причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений;
- изучить влияние физических упражнений на организм человека;
- обучение двигательным умениям и навыкам.

Учебно – тематический план 1 модуля «Комплекс упражнений прикладного характера»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом. История атлетической гимнастики.	2	2		Тестирование, беседа
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.	2	2		Тестирование, беседа
3.	Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса.	36	4	32	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание модуля 1 «Комплекс упражнений прикладного характера»

Тема 1. Введение - 2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях.
- история атлетической гимнастики.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.

Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом - 36 часов.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях;
- мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц.

Практика - 32 часа.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений с собственным весом применяются следующие комплексы:

Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине узким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (комплекс упражнений со скакалкой) - 3 часа.

Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине средним хватом), упражнения на мышцы спины (подъём туловища на римском стуле с поворотами), упражнения на мышцы ног (комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд) - 3 часа.

Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине широким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) - 3,5 часа.

Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), упражнения на мышцы пресса (подъём ног в висе на перекладине), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) - 3,5 часа.

Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения на мышцы спины (гиперэкстензия), упражнения на мышцы ног (комплекс упражнений со скакалкой) - 3,5 часа.

Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине средним хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) - 3,5 часа.

Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине широким хватом), упражнения на мышцы спины (подъём туловища на римском стуле с поворотами), упражнения на мышцы ног (комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд) - 3,5 часа.

Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (подтягивание на перекладине узким хватом), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (подъём на носки, ходьба на носках) - 3,5 часа.
Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения на мышцы спины (гиперэкстензия), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) - 3,5 часа.

Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), упражнения на мышцы пресса (подъём туловища на наклонной скамье), упражнения на мышцы ног (глубокие выпады в движении) - 1,5 часа. Тема 4.

Контрольные испытания - 2 часа. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Ожидаемые результаты

модуль 1 «Общая физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<ul style="list-style-type: none"> - развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи. 	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные правила личной гигиены. -правила поведения в спортивном зале. -правила и историю пауэрлифтинга <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъём туловища, приседание, выпрыгивание. -основные акробатические упражнения; - психологически подготовиться к соревнованиям - составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности; - выполнять упражнения прикладного характера на высокой перекладине;. 	<ul style="list-style-type: none"> -приобретение общей физической базы. -формирование основных физических качеств –сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. - выполнения комплекса упражнений прикладного характера на увеличение мышечной массы основной группы мышц 	<p>-внутренние соревнования:</p> <p>отжимание за 1 минуту, подъём туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p> <p>Сдача норм ВФСК ГТО</p>

Модуль 2 «Комплекс упражнений с гантелями».

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в пауэрлифтинге. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовиться к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

Цель:

подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений с гантелями на основе их общей физической подготовки.

Задачи:

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

Обучающие:

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.
- изучить требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями;
- освоить средства и методы развития силы;
- знать самоконтроль при занятии силовыми упражнениями;
- изучить структуру и содержание тренировочного занятия;
- освоить и совершенствовать технику выполнения упражнений с гантелями.

Учебно – тематический план модуля 2 «Комплекс упражнений с гантелями»

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	форма контроля
-------	--------------	-------	--------	----------	----------------

1.	Требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями.	2	2		Тестирование, беседа
2.	Средства и основные методы развития силы.	2	2		Тестирование, беседа
3.	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	50		46	Наблюдение, тестирование
4.	Контрольные мероприятия, соревнования	2	4	2	Наблюдение, тестирование
Итого:		56	8	48	

Содержание модуля 2 «Комплекс упражнений с гантелями»

Тема 1. Введение - 2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гантелями.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:

- средства и основные методы развития силы.

-Тема 3. Выполнение комплекса упражнений с гантелями - 50 часов.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- самоконтроль при занятии силовыми упражнениями;
- структуру и содержание тренировочного занятия.

Практика - 46 часа.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений с гантелями применяются следующие комплексы:

Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) - 3 часа.

Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед), упражнения на мышцы спины (стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки) -3 часа.

Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) - 3,5 часа.

Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне, упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) - 3,5 часа.

Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье), упражнения на мышцы спины (стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки) - 3,5 часа.

Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) - 3,5 часа.

Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1 -2 сек), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь с гантелями в 15 руках вниз, подъем плеч), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) - 3,5 часа.

Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки) - 3,5 часа.

Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад), упражнения на мышцы груди (упор лежа, сгибание и разгибание рук), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок) - 3,5 часа.

Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (лёжа жим гантелей с различными положениями кистей), упражнения на мышцы пресса (из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены), упражнения на мышцы ног (стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания) - 1,5 часа.

Тема 4. Контрольные испытания -2 часа.

Промежуточная сдача нормативов ОФП, нормативов ВФСК ГТО

Ожидаемые результаты

модуль 2 «Специальная физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.	- Учащиеся должны знать: - требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями; - повторный метод и метод до «отказа»; - объективные показатели самоконтроля; перечень упражнений, из которых состоит основная часть тренировочного занятия. Учащиеся должны уметь: составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности; - выполнять упражнения с гантелями.	Обучающийся должен приобрести навык: - выполнения комплекса упражнений с гантелями на увеличение мышечной массы основной группы мышц; - умение применить изученный материал .	- Игровые задания в соревновательной форме; Сдача норм ВФСК ГТО.

Модуль 3 «Комплекс упражнений со штангой и гирями»

Реализация этого модуля направлена на совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений со штангой и гирями на основе их общей физической подготовки.

Цель:

совершенствование тактической и технической подготовки занимающихся при выполнении упражнений со штангой и гирями на основе их общей физической подготовки.

Задачи:

Развивающие:

- развивать силу рук, ног, спины;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- изучить требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой и гирями;
- изучить основные закономерности развития физических способностей;
- изучить технологию развития силовых способностей; -изучить структуру и содержание недельного цикла тренировки;
- освоить и совершенствовать тактику и технику выполнения упражнений со штангой и гирями.
- обучение правилам судейства соревнований.

Учебно – тематический план модуля «Комплекс упражнений со штангой и гирями»

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	форма контроля
1.	Вводное занятие.	2	2		Тестирование, беседа
2.	Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой и гирями.	2	2		Тестирование, беседа
3.	Основные закономерности развития физических способностей.	50	10	40	Наблюдение, тестирование
4.	Контрольные мероприятия, соревнования	2		2	Наблюдение, тестирование
Итого:		56	14	42	

Содержание модуля 3 «Комплекс упражнений со штангой и гирями»**Тема 1.Вводное занятие - 2 часа:**

- требования техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные закономерности развития физических способностей. **-Тема 3.**

Выполнение комплекса упражнений с гантелями - 50 часов.**Теоретическая подготовка - 10 часов:**

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений со штангой;
- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гирями;
- изучить технологию развития силовых способностей; -изучить структуру недельного цикла тренировки;

- изучить содержание недельного цикла тренировки.

Практика - 40 часов.

В учебно-тренировочном занятии при выполнении упражнений со штангой и гантелями применяются следующие комплексы:

Комплекс №1.

Упражнения на мышцы рук (жим штанги, лёжа, на наклонной скамье), упражнения на мышцы спины (стоя со штангой в руках наклоны вперёд), упражнения на мышцы ног (стоя штанга на плечах, приседание) - 6 часов.

Комплекс №2.

Упражнения на мышцы рук (лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом), упражнения на мышцы спины (стоя со штангой за головой наклоны вперёд), упражнения на мышцы ног (выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания) - 6 часов.

Комплекс №3.

Упражнения на мышцы рук (сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы), упражнения на мышцы спины (стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад), упражнения на мышцы ног (стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение). Тоже выполнить, приседая на левую ногу - 3,5 часа.

Комплекс №4.

Упражнения на мышцы рук (стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс), упражнения на мышцы спины (стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад) - 3,5 часа.

Комплекс №5.

Упражнения на мышцы рук (стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы), упражнения на мышцы спины (широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири), упражнения на мышцы ног (широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания) - 3,5 часа.

Комплекс №6.

Упражнения на мышцы рук (стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах), упражнения на мышцы спины (стоя в наклоне, тяга гири к поясу), упражнения на мышцы ног (стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания) - 3,5 часа.

Комплекс №7

Упражнения на мышцы рук (лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь, штанга узким

хватом в руках внизу, тяга к плечам), упражнения на мышцы ног (стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания) - 3,5 часа.

Комплекс №8

Упражнения на мышцы рук (стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка), упражнения на мышцы спины (стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы), упражнения на мышцы ног (стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки) - 3,5 часа.

Комплекс №9.

Упражнения на мышцы рук (стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки), упражнения на мышцы груди (стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом), упражнения на мышцы ног (стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок) - 3,5 часа.

Комплекс №10.

Упражнения на мышцы рук (стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно), упражнения на мышцы груди (лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову), упражнения на мышцы ног (стоя со штангой за головой наклоны вперед) - 3,5 часа.

Тема 4. Подведение итогов. Контрольные испытания -2 часа.

Итоговая сдача нормативов общефизической подготовки, сдача нормативов ВФСК ГТО.

Ожидаемые результаты

модуль 2 «Специальная физическая подготовка»			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Средства индивидуальной диагностики
<ul style="list-style-type: none"> - развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества; - развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Учащиеся должны знать: - требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями; - повторный метод и метод до «отказа»; - шесть закономерностей развития физических способностей; - основные пути тренирующего воздействия на мышцы; - основные части тренировочного занятия в недельном цикле.. 	<ul style="list-style-type: none"> Обучающийся должен приобрести навык: - выполнения комплекса упражнений с гантелями на увеличение мышечной массы основной группы мышц; - умение применить изученный материал; - выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые задания в соревновательной форме; Сдача норм ВФСК ГТО.

	Учащиеся должны уметь: составлять и выполнять индивидуальный комплекс тренировки с учетом возраста и уровня физической подготовленности; - выполнять упражнения со штангой и гириями.	комплекса упражнений со штангой и гириями на увеличение мышечной массы основной группы мышц	
--	--	---	--

Воспитание

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;

- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Пауэрлифтинг 13-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по

программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

Трудовое воспитание

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой

ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

Наставничество

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническая база

- Спортивный зал, раздевалки, туалет, душевая, зеркала. Спортивный инвентарь:
- многофункциональные блочные тренажёры на все группы мышц;
- беговые дорожки;
- тренажеры для мышц спины и живота;
- тренировочные штанги с набором блинов;
- гантельный ряд;
- настенные перекладины;
- атлетические скамейки;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- резиновые коврики.

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК, ноутбуки, планшеты, смартфоны.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);
- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>
2. Различные комплексы упражнений:

3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»:
https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a35557e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1
4. Интерактивная дидактическая игра «В Море спорта»:
https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e757692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2
5. Квест-игра «Здоровое питание»: <https://joyteka.com/100011419>
6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: <https://udoba.org/node/29427>.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.
2. Принцип преемственности. Элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.
3. Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

Формы занятий:

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами.

На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Методы.

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы. В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических

усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий, бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом. Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;
7. Уборка рабочего места.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг 13-17 лет», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

Список литературы

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов - М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ -2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм - дома, М.: Советский спорт, 1989. Интернет-ресурсы:
 1. Спортивное информационное агентство «Стадион» [www. stadium. ru](http://www.stadium.ru) Сайт по физической культуре <http://www.fizkultura.ru>

Литература в помощь педагогу

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2009
2. Вейдер Д. Система строительства тела. - М.: ФиС, 2019.
3. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: Рипол Классик, 2016.
4. Иванов В.А. Гиревое двоеборье. - М.: Атлант, 2013.
5. Кондрашкин Е.Н. Жим штанги лежа. - Ульяновск: УлГТУ, 2017
6. Куприянов Б. В. Нормативные основы образовательных программ в организациях дополнительного образования. [Электронный ресурс] — URL: <http://ipk74.ru/kafio/kvdo/download/32/>
7. Майкелли Л. Энциклопедия спортивной медицины. - М., 2017.
8. Муравьев В.Л - Пауэрлифтинг путь к силе. - М., 2018.
9. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг. - М., 2015.
10. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС - М.: Федерация ФК и СИР с ПОДА, 2009.
11. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2015.
12. Учебное пособие №1. Программа для начинающих.
13. Учебное пособие №2 Тренинг по фитнесу.
14. Учебное пособие №3. Раздельная система тренировок.
15. Учебное пособие №4. Вариант недельного тренинга по увеличению силовой выносливости».
16. Учебное пособие №5 «Вариант недельного тренинга по увеличению силы.
17. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавьтесь от заблуждений. - М.: Рипол Классик, 2006.
18. Шубин В.С. Атлетическая гимнастика. - М.: ФиС., 2018.
19. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2015г.
20. Шейко Б.И., Горулева П.С., Э.Р. Румянцева, Цедова Р.А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. Учебное пособие. - М.: Медиа активформула групп, 2013г.

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2012.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль на занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 2005
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2005.
5. Лесгафт П.Ф. Основы теоретической анатомии. - Спб, 2005 .
6. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. - М.: Советский спорт, 2000.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М., 2002.

Шейко Б.И., Горулева П.С., Э.Р. Румянцева, Цедова Р.А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. Учебное пособие. - М.: Медиа активформула групп, 2013г

Приложение №1

Календарный учебный график программы (группа №1)

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 «Комплекс упражнений прикладного характера»						
1		2	Вводное занятие. требования техники безопасности на занятиях; история атлетической гимнастики.	Лекция		Беседа/ опрос
2		1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом - 5х10, подъем туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		2	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.	Лекция		Беседа/ опрос
4		1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом - 5х10, подъем туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях.	Лекция		Беседа/ опрос
6		1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъем туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперед - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		2	Теоретическая подготовка. Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы.	Лекция		Беседа/ опрос
8		1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъем туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперед - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		2	Подтягивание на перекладине широким хватом 5х8, подъем туловища на наклонной скамье -	Тренировка		Текущий контроль умений и
10		1,5	Подтягивание на перекладине широким хватом 5х8, подъем туловища на наклонной скамье - 5х20 , подъем на носки, ходьба на носках - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях - 5х 10, подъем ног в висе на перекладине - 5х10, глубокие выпады в движении - 3х10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		1,5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях - 5х 10, подъем ног в висе на перекладине - 5х10,	Тренировка		Текущий контроль умений и

				глубокие выпады в движении - 3x10.			навыков, наблюдение
13			2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 5x20, гиперэкстензия - 5x10, комплекс упражнений со скакалкой - 5x3.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14			1,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 5x20, гиперэкстензия - 5x10, комплекс упражнений со скакалкой - 5x3.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15			2	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5x8, подъём туловища на наклонной скамье - 5x20, подъём на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16			1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5x8, подъём туловища на наклонной скамье - 5x20, подъём на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17			2	Подтягивание на перекладине широким хватом - 5x8, подъём туловища на римском стуле с поворотами - 5x15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18			1,5	Подтягивание на перекладине широким хватом - 5x8, подъём туловища на римском стуле с поворотами - 5x15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19			2	Подтягивание на перекладине узким хватом - 5x8, подъём туловища на наклонной скамье - 5x20, подъём на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20			1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом - 5x8, подъём туловища на наклонной скамье - 5x20, подъём на носки - 5x20	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21			2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 5x20, гиперэкстензия - 5x15, глубокие выпады в движении - 3x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22			1,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 5x20, гиперэкстензия - 5x15, глубокие выпады в движении - 3x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23			2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях - 5x15, подъём туловища на наклонной скамье - 5x20, глубокие выпады в движении - 3x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24			1,5	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	Контрольные испытания		Сдача контрольных нормативов
Модуль 2 «Комплекс упражнений с гантелями»							
1			2	Вводное занятие. Требования техники	Лекция		Беседа/ опрос

				безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гантелями.			
2			1,5	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей - 5x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3			2	Теоретическая подготовка. Средства и основные методы развития силы.	Лекция		Беседа/ опрос
4			1,5	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей - 5x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5			2	Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятии силовыми упражнениями.	Лекция		Беседа/ опрос
6			1,5	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд - 5x10, стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7			2	Теоретическая подготовка. Структуру и содержание Тренировочного занятия.	Лекция		Беседа/ опрос
8			1,5	Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд - 5x10, стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9			2	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны - 5x15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены- 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10			1,5	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны - 5x15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены- 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11			2	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне - 5 x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12			1,5	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне - 5 x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x10.			
13			2	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье - 5x10, стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой - 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
14			1,5	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье - 5x10, стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой - 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
15			2	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, движется только предплечье 5x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок -5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
16			1,5	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, движется только предплечье 5x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок -5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
17			2	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1 -2 сек- 5x 10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч - 5x10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
18			1,5	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1 -2 сек- 5x 10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч - 5x10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
19			2	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями - 5x15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение
20			1,5	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями - 5x15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки - 5x20.	Тренировка		Текущий контроль умений навыков, наблюдение

21			2	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад - 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук - 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22			1,5	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад - 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук - 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23			2	Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей - 5х15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены - 5х15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24			1,5	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	Контрольные испытания.		Сдача контрольных нормативов
Модуль 3 «Комплекс упражнений со штангой и гириями»							
1			2	Вводное занятие. Требования техники безопасности на занятиях.	Лекция		Беседа/ опрос
2			1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье - 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперед - 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3			2	Теоретическая подготовка. Основные закономерности развития физических способностей	Лекция		Беседа/ опрос
4			1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье - 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперед - 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5			2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений со штангой.	Лекция		Беседа/ опрос
6			1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье - 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперед - 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7			2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гириями.	Лекция		Беседа/ опрос
8			1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье - 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперед - 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9			2	Теоретическая подготовка. Технология развития силовых способностей.	Лекция		Беседа/ опрос
10			1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом - 5х10, стоя со штангой за головой наклоны	Тренировка		Текущий контроль умений и

				вперёд - 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания - 5x10.			навыков, наблюдение
11			2	Теоретическая подготовка. Структура недельного цикла тренировки.	Лекция		Беседа/ опрос
12			1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом - 5x10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд - 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13			2	Теоретическая подготовка. Содержание недельного цикла тренировки.	Лекция		Беседа/ опрос
14			1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом - 5x10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд - 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15			2	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы - 5x10, стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад - 5x10, стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16			1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом - 5x10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд - 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания - 5x10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17			2	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс - 5x15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18			1,5	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс - 5x15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19			2	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5x10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири - 5x10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20			1,5	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5x10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири - 5x10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания - 5x15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21			2	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах - 5x15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу -	Тренировка		Текущий контроль умений и

				5х15,стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания - 5х10.			навыков, наблюдение
22			1,5	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах - 5х15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу - 5х15, стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания - 5х10.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23			2	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук - 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам - 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24			1,5	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук - 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам - 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25			2	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка - 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы - 5х10, стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26			1,5	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка - 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы - 5х10, стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27			2	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки - 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом - 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28			1,5	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки - 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом - 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок - 5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29			2	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно - 5х8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди,отведение штанги за голову - 5х7, стоя со штангой за головой наклоны вперед - 5х12.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30			1,5	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно - 5х8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову - 5х7, стоя со штангой за головой	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				наклоны вперед - 5х12.			
31			2	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки - 5х10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом - 5х10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок -5х15.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32			1,5	Подведение итогов. Итоговая сдача нормативов общефизической подготовки.	Контрольные испытания.		Сдача контрольных нормативов

План воспитательной и профориентационной работы

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
Профилактическая работа			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	45%
Волонтерство и добровольчество			
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	45%
Экологическое воспитание			
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
Памятные даты			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Возложение цветов, принятие участие в соревнованиях	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Пост, возложение цветов	100%
Июль	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Культурно-эстетическое воспитание			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%

Профессиональное ориентирование			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
Работа с родителями			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

По своей сложности позволяет использовать ее на начальном этапе тренировок. Небольшие нагрузки дают возможность проработать на каждой тренировке все основные группы мышц. Занятия проводятся не чаще 3-х раз в неделю. Варианты комплексов.

Комплекс № 1 (понедельник-вторник)

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа, в стороны.
3. Жим штанги из-за головы сидя.
4. Подъем рук с гантелями через стороны стоя.
5. Приседание со штангой на плечах.
6. Разгибание ног на тренажере.
7. Сгибание ног на тренажере.
8. Тяга штанги к поясу в наклоне.
9. Сгибание рук со штангой стоя.
10. Французский жим лежа.
11. Концентрированный подъем туловища.
12. Подъем ног, лежа на наклонной скамье.

Комплекс № 2 (среда - четверг)

1. Гиперэкстензия.
2. Тяга гантели в наклоне.
3. Пуловер.
4. Жим штанги с груди стоя.
5. Тяга штанги к подбородку.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне.
7. Выпады со штангой на плечах.
8. Концентрированное сгибание рук.
9. Разгибание на трицепс в наклоне.
10. Сгибание рук в запястьях.
11. Подъем туловища на наклонной скамье.
12. Подъем на носки стоя.

Комплекс № 3 (пятница - суббота)

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Сгибание ног на тренажере.
3. Разгибание ног на тренажере.
4. Становая тяга.
5. Тяга штанги в наклоне к поясу.
6. Жим штанги на наклонной скамье.
7. Жим штанги узким хватом.
8. Жим штанги из-за головы сидя.
9. Разведение гантелей в наклоне.
10. Французский жим.
11. Подъем на бицепс гантелей попеременно.
12. Подъем ног на наклонной скамье.

ТРЕНИНГ ПО ФИТНЕСУ

Является вариантом тренинга по атлетизму на 1-2 году обучения. Данный тренинг используется в основном девушками. В нем акцент делается на симметриях и пропорциях тела, а не на развитие силовых качеств.

Тренинг разделен на комплексы в зависимости от типа фигуры. Упражнения в комплексах направлены на задействование всех мышц тела. Но предпочтение отдается группам мышц входящих в проблемные зоны. Это могут быть и дельтовидные мышцы, спина, ноги и, конечно, пресс. Данные мышцы получают нагрузку в начале тренировки и в большей мере. Комплексы разделяются по типам: I, O, T, A, H, X.

Тип I. Узкие плечи и бедра. Проблемы с набором веса. Упражнения базового характера 3-4 подхода по 6 повторений.

Комплекс.

1. Приседание со штангой.
 2. Подъем на икры в тренажере.
 3. Жим гантелей сидя.
 4. Тяга штанги к подбородку.
 5. Тяга верхнего блока к груди.
 6. Тяга нижнего блока к поясу.
- Дополнительные упражнения:
7. Жим гантелей лежа.
 8. Подъем на бицепс гантелей.
 9. Французский жим.
 10. Пресс.

Тип O. Округлые формы. Избыточный вес. Предпочтение изолирующим упражнениям 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательны аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут.

Комплекс.

- Подъем туловища на наклонной скамье.
 - Подъем ног на наклонной скамье.
 - Скручивание.
 - Сгибание ног на тренажере.
 - Разгибание ног на тренажере.
- Дополнительные упражнения:
- Тяга верхнего блока к груди.
 - Жим гантелей лежа.
 - Французский жим.
 - Подъем на бицепс гантелей.

Тип H. Широкие плечи и таз. Невыраженная талия. Избыточный вес. Предпочтение изолирующим упражнениям 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательные аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут.

Комплекс.

1. Подъем ног на наклонной скамье.
2. Подъем туловища на наклонной скамье.
3. Скручивание.
4. Тяга верхнего блока к груди.
5. Гиперэкстензия.

6. Тяга нижнего блока к поясу.
7. Сгибание ног на тренажере.
8. Разгибание ног на тренажере.
- Дополнительные упражнения.*
9. Жим гантелей лежа.
10. Французский жим.

Тип Т. Широкие плечи и узкие бедра. Склонность набирать вес в верхней части тела. Упражнения предпочтительно базового характера 3-4 подхода по 6-10 повторений. *Комплекс.*

1. Приседание со штангой.
2. Подъем на икры в тренажере.
3. Становая тяга на прямых ногах.
4. Тяга нижнего блока к поясу. *Дополнительные упражнения.*
5. Жим гантелей лежа.
6. Подъем на бицепс гантелей.
7. Французский жим.
8. Пресс.

Тип А. Узкие плечи и широкие бедра. Склонность набирать вес в нижней части тела. Упражнения предпочтительно изолирующего характера 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательны аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут. *Комплекс.*

1. Сгибание ног на тренажере.
2. Разгибание ног на тренажере.
3. Гиперэкстензия.
4. Подъем туловища на наклонной скамье.
5. Подъем ног на наклонной скамье. *Дополнительные упражнения.*
6. Тяга верхнего блока к груди.
7. Жим гантелей лежа.
8. Жим гантелей сидя.
9. Французский жим.

Тип Х. Классический женский тип. Вес набирается умеренно и равномерно по всему телу. Предпочтительны изолирующие упражнения 5-6 подходов по 11-15 повторений. Аэробные нагрузки по личному усмотрению. *Комплекс.*

1. Сгибание ног на тренажере.
2. Разгибание ног на тренажере.
3. Гиперэкстензия.
4. Подъем туловища на наклонной скамье.
5. Подъем ног на наклонной скамье. *Дополнительные упражнения*
6. Тяга блока к груди.
7. Жим гантелей лежа.
8. Подъем гантелей на бицепс.
9. Французский жим.

РАЗДЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

Только после того, как прогресс по тренингу для начинающих больше невозможен, приступают к раздельной системе. Тело условно разделяют на две и более частей и попеременно их нагружают через тренировку. Каждая группа мышц прорабатывается реже, но гораздо интенсивнее.

Вариант тренинга при делении тела на 2

части Комплекс №1 (понедельник -

пятница)

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье
3. Жим штанги с груди стоя.
4. Разведение рук с гантелями в стороны стоя.
5. Тяга штанги к подбородку.
6. Сгибание рук со штангой стоя.
7. Французский жим лежа.
8. Тяга штанги в наклоне.
9. Наклоны в стороны с гантелями.
10. Подъем туловища из положения лежа.

Комплекс №2 (среда)

1. Приседание со штангой.
2. Становая тяга.
3. Шаги со штангой.
4. Сгибание ног на тренажере.
5. Разгибание ног на тренажере.
6. Подъем на носок одной ногой.
7. Подъем ног на наклонной скамье.
8. Сгибание рук в запястьях хватом сверху.
9. Сгибание рук в запястьях хватом снизу.
10. Подъем туловища с поворотом.

На следующей неделе комплексы меняются местами и т.д.

**ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО
УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Первый день**

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим штанги лежа.
4. Приседание.
5. Жим штанги из-за головы.
6. Изолирующие упражнения.

Второй день

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим левой, правой рукой.
4. Выпрыгивание вверх со штангой.
5. Изолирующие упражнения.

Третий день

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Отжимание от брусьев.
4. Жим штанги из-за головы.
5. Изолирующие упражнения.
6. Становая тяга.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 56 подходах, по 15 и более повторений в каждом. Основу тренинга составляет рывок и толчок с гирями.

ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ МОЩНОСТИ

Понедельник

1. Приседание.
2. Подъем на носки стоя.
3. Жим ногами в тренажере.
4. Подъем штанги на бицепс.
5. Пресс.

Среда

1. Жим штанги лежа.
2. Жим штанги на наклонной скамье
3. Жим штанги с груди стоя.
4. Тяга штанги к подбородку.
5. Скручивание.

Пятница

1. Становая тяга.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Пресс.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 56 подходах, по 5-10 повторений в каждом. В тренинге применяются только базовые упражнения.

ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛЫ

Понедельник.

- Жим штанги лежа.
- Приседание со штангой на плечах.
- Жим штанги стоя.
- Отжимание на брусьях.

Среда.

1. Приседание со штангой на груди.
2. Становая тяга.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Жим штанги стоя.

Пятница.

1. Жим штанги лежа.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Отжимание на брусьях.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 56 подходах, по 2-5 повторений в каждом. Основу тренинга составляют приседания, жим штанги лежа, становая тяга.

Приложение №9

Комплекс упражнений с увеличением нагрузки по возрасту

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	3 x 10
2	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	3 x 10
3	Разгибание ног в тренажёре	3 x 10
4	Сгибание ног в тренажёре	3 x 10
5	Тяга блока к груди	3 x 10
6	Тяга блока к поясу	3 x 10
7	Гиперэкстензия	3 x 10
8	Жим гантелей сидя	3 x 10
9	Тяга штанги к подбородку	3 x 10
10	Подъём штанги на бицепс стоя	3 x 10
11	Разгибание на трицепс в тренажёре	3 x 10
12	Пресс	3 x 15

2-5 месяц 1 года обучения 13-14 лет

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	3 x 10-15
2	Разведение гантелей лёжа (наклон вверх)	3 x 10-15
3	Сгибание ног в тренажёре	3 x 10-15
4	Разгибание ног в тренажёре	3 x 10-15
5	Жим штанги стоя	3 x 10-15
6	Тяга штанги к подбородку	3 x 10-15
7	Тяга блока к груди	3 x 10-15
8	Тяга штанги к поясу в наклоне	3 x 10-15
9	Подъём штанги на бицепс стоя	3 x 10-15
10	Разгибание на трицепс в тренажёре	3 x 10-15
11	Верхний пресс	3 x 15

2-5 месяц 1 года обучения

1	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3 x 10-15
2	Тяга блока за голову	3 x 10-15
3	Тяга штанги к подбородку	3 x 10-15
4	Жим гантелей сидя	3 x 10-15
5	Жим ногами в тренажёре	3 x 10-15
6	Становая тяга на прямых ногах	3 x 10-15
7	Жим штанги лёжа (наклон вверх)	3 x 10-15
8	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	3 x 10-15
9	Подъём гантелей на бицепс сидя	3 x 10-15
10	Разгибание на трицепс в наклоне	3 x 10-15
11	Нижний пресс	3 x 15

6-12 месяц 1 года обучения

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	4 x 6-10
2	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	4 x 6-10
3	Жим гантелей лёжа горизонтальный	4 x 6-10
4	Приседания со штангой на плечах	4 x 6-10
5	Становая тяга на прямых ногах	4 x 6-10
6	Жим штанги с груди стоя	4 x 6-10
7	Тяга штанги к подбородку	4 x 6-10
8	Тяга блока к груди	4 x 6-10
9	Тяга блока к поясу	4 x 6-10
10	Подъём штанги на бицепс стоя	4 x 6-10
11	Разгибание на трицепс в тренажёре	4 x 6-10
12	Верхний пресс	4 x 15

6-12 месяц 1 года обучения

1	Жим штанги с груди стоя	4 x 6-10
2	Тяга штанги к подбородку	4 x 6-10
3	Разведение гантелей в стороны стоя	4 x 6-10
4	Жим штанги лёжа (наклон вверх)	4 x 6-10
5	Разведение гантелей лёжа (наклон вверх)	4 x 6-10
6	Тяга гантели к поясу в наклоне	4 x 6-10
7	Тяга блока за голову	4 x 6-10
8	Сгибание ног в тренажёре	4 x 6-10

9	Разгибание ног в тренажёре	4 x 6-10
10	Подъём гантелей на бицепс сидя	4 x 6-10
11	Французский жим лёжа	4 x 6-10
12	Нижний пресс	4 x 15

6-12 месяц 1 года обучения

1	Тяга штанги к поясу в наклоне	4 x 6-10
2	Шаги со штангой	4 x 6-10
3	Гиперэкстензия	4 x 6-10
4	Жим гантелей сидя	4 x 6-10
5	Разведение гантелей в стороны в наклоне	4 x 6-10
6	Приседания со штангой на плечах	4 x 6-10
7	Сгибание ног в тренажёре	4 x 6-10
8	Жим штанги лёжа (наклон вниз)	4 x 6-10
9	Разведение гантелей лёжа (наклон вниз)	4 x 6-10
10	Подъём гантелей на наклонной скамье	4 x 6-10
11	Разгибание на трицепс в наклоне	4 x 6-10
12	Косые мышцы живота	4 x 20

1-6 месяц 2 года обучения

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	5 x 10-15
2	Жим гантелей лёжа (наклон вверх)	5 x 10-15
3	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	5 x 10-15
4	Тяга блока к груди	5 x 10-15
5	Тяга штанги к поясу в наклоне	5 x 10-15
6	Гиперэкстензия	5 x 10-15
7	Шаги с гантелями	5 x 10-15
8	Французский жим лёжа	5 x 10-15
9	Разгибание на трицепс в наклоне	5 x 10-15
10	Скручивание	5 x 20

1-6 месяц 2 года обучения

1	Жим штанги с груди стоя	5 x 10-15
2	Тяга штанги к подбородку	5 x 10-15
3	Разведение гантелей в стороны стоя	5 x 10-15
4	Становая тяга на прямых ногах	5 x 10-15
5	Приседания со штангой на плечах	5 x 10-15
6	Подъём на носки в тренажёре	5 x 10-15
7	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 10-15
8	Подъём на бицепс «молот»	5 x 10-15
9	Подъём туловища на пресс	5 x 20
10	Подъём ног на пресс	5 x 20

6-12 месяц 2 года обучения

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	5 x 6-10
2	Жим гантелей лёжа (наклон вверх)	5 x 6-10
3	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	5 x 6-10
4	Пуловер	5 x 6-10
5	Разгибание на трицепс в наклоне	5 x 6-10
6	Отжимания на брусьях	5 x 6-10
7	Французский жим лёжа	5 x 6-10
8	Скручивание	5 x 20
9	Обратное скручивание	5 x 20

6-12 месяц 2 года обучения

1	Жим штанги стоя	5 x 6-10
2	Тяга штанги к подбородку	5 x 6-10
3	Разведение гантелей в стороны стоя	5 x 6-10
4	Жим гантелей сидя	5 x 6-10
5	Тяга штанги на прямых ногах	5 x 6-10
6	Приседания со штангой на плечах	5 x 6-10
7	Разгибания ног в тренажёре	5 x 6-10
8	Подъём на носки в тренажёре	5 x 6-10
9	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 6-10
10	Подъём ног на пресс	5 x 20

11	Сгибания рук в запястьях со штангой	5 x 20
6-12 месяц 2 года обучения		
1	Тяга штанги к поясу в наклоне	5 x 6-10
2	Тяга блока за голову	5 x 6-10
3	Шраги со штангой	5 x 6-10
4	«Гуд морнинг»	5 x 6-10
5	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 6-10
6	Подъём на бицепс «молот»	5 x 6-10
7	Подъём гантелей на наклонной скамье	5 x 6-10
8	Подъём туловища на «римском стуле»	5 x 20
9	Скручивание	5 x 20
10	Разгибание рук в запястьях со штангой	5 x 20