

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.1 от 31.08.2022)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Приказ №57 от 31.08.2022

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Пауэрлифтинг»***

(уровень: 1-й год – стартовый, 2-й год – базовый)

Возраст учащихся: от 14 лет и старше
Срок реализации: 2 года.

Составители:
Тренера - преподаватели:
Скляренко А.А.

с. Становое
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя	4
1.4. Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы.....	4
1.5. Объем и срок освоение программы	4
1.6. Форма обучения.....	4
1.7. Особенности организации образовательного процесса	4
1.8. Цель и задачи программы	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	58
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	68
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	68
6.1 Планируемые результаты освоения программы.....	68
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы ...	71
6.3 Форма подведения итогов реализации	71
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	71
7.2. Дидактические материалы	72
7.3. Организационно-педагогические условия	72
7.4. Материально-техническое обеспечение.....	74
VIII. Список литературы.....	77

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1 Направленность программы «Пауэрлифтинг» – физкультурно-спортивная.

1.2 Актуальность программы

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

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

Актуальность. В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают

работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

1.4. Возраст обучающихся: программа «Пауэрлифтинг» разработана для детей от 14 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы: Программа рассчитана на: 864 часа (4 раза в неделю по 3 часа). Срок реализации программы 2 года.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группа сформирована из учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (от 14 лет), состав групп постоянный. Занятия проводятся: 4 раза в неделю по 3 часа (432 часа в год). Продолжительность 1 занятия – 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия Пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам Пауэрлифтинга;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления (Пауэрлифтинг);
- обучить учащихся техническим приёмам Пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН (864 часов)

1-й год обучения

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Базовый основной (Специальная физическая подготовка по набору мышечной массы.) Физическая культура и спорт в России	2	2		Опрос, тестирование
Краткие сведения о строении и функциях	1	1		Опрос, тестирование

организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся				
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	1	1		Опрос, тестирование
Основы техники пауэрлифтинга	1	1		тестирование, спортивные состязания, эстафеты/выполнение контрольных упражнений
Методика тренировки	1	1		тестирование, спортивные состязания, эстафеты/выполнение контрольных упражнений
Общая физическая подготовка			286	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Техническая подготовка	10		110	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Тактическая подготовка	20		20	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Соревновательная деятельность	10		10	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Итого	432	6	426	

2-й год обучения

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Базовый поддерживающий. (Специальная физическая подготовка на выносливость.) Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2		Опрос, тестирование
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1		Опрос, тестирование
Основы техники пауэрлифтинга	2	2		тестирование, спортивные состязания, эстафеты/выполнение контрольных упражнений
Общая физическая подготовка			283	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Техническая подготовка			134	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Соревновательная деятельность	10		10	Соревнования/выполнение контрольных упражнений, внутри групповые соревнования
Итого	432	5	427	

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОГ (вторник, среда, пятница, воскресенье)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий
		теоретически	практических	по плану	по факту	
	Вводный инструктаж по ТБ и теоретические основы спортивной тренировки.	1		02.09		Опрос
1.	Тренировка мышц ног и брюшного пресса		2	02.09		-разминка с использованием кардиотренажёр ов и ОРУ на месте;подъём туловища из положения лёжа;-подъём ног из положения лёжа;- "Планка";- "Лодочка";- "Ягодичный мостик";- приведение ног сидя на тренажёре;- отведение ног сидя на тренажёре;-жим ногами на тренажёре;- разгибание ног сидя на тренажёре;- сгибание ног лёжа на тренажёре; другие упражнения с учётом индивидуальны

						х особенностей занимающихся.
2.	Приседание со штангой на плечах и его различные модификации		1	04.09		Выполнение контрольных упражнений Заминка
3.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.		2	04.09		-упражнения для растяжки ягодиц;- упражнения для растяжки передней части бедра;- упражнения для растяжки задней поверхности бедра;- упражнения для растяжки внутренней части бедра;- упражнения для растяжки внешней стороны бедра;- упражнения для растяжки голеней.
4.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	06.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
5.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		3	07.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
6.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		3 3	09.09. 11.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения.- упражнения для растяжки мышц шеи и плеч;- упражнения для растяжки грудных мышц;- упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы;- вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги;- упражнения для растяжки пресса. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК
7.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и		3 3	13.09 14.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение

	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					контрольных упражнений
8.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3 3	16.09 18.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
9.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3 3	20.09 21.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
10.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	23.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
11.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и		3 3	25.09 27.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение

	укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					контрольных упражнений
12.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3 3	28.09 30.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
13.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	02.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
14.	2.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Физическая культура и спорт в РФ.	1		04.10		Опрос
15.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	04.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
16.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		3	05.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
17.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения		3	07.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
18.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения		3	09.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
19.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	11.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения подтягиваний на турнике и статических упражнений на мышцы брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
20.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек,		3	12.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
21.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	14.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
22.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	16.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц груди, рук и плечевого пояса.Выполнение контрольных упражнений
23.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	16.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
24.	Кардиотренировка -		3	18.10		Разминка.

	различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития координационных способностей. Тренировка силовой выносливости мышц ног. Выполнение контрольных упражнений
25.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	19.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
26.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	19.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
27.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения		2	21.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости и координационн

	способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					ых способностей. В выполнение контрольных упражнений
28.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
29.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	23.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития координационных способностей. В выполнение контрольных упражнений
30.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	23.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие силы, взрывной силы и координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
31.	Упражнения на расслабление,		2	25.10		Разминка. Общеразвиваю

	растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					щие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Выполнение контрольных упражнений
32.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	25.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
33.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	26.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
34.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	28.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
35.	Становая тяга и выполнение её различных		3	30.10		Выполнение контрольных упражнений

	модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Заминка
36.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	01.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
37.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	02.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
38.	КАНИКУЛЫ	с 04.11.	по 13.11			
39.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	14.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
40.	3.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с	2		15.11		Опрос

	отягощениями в целом в РФ и за рубежом.					
41.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1	15.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных жимовых упражнений и. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
42.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	16.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
43.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	18.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений на мышцы ног и/или спины. Изолированная тренировка грудных мышц.

						Выполнение контрольных упражнений
44.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	20.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
45.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	20.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для закрепления техники при выполнении упражнений на различные мышцы ног. Упражнения на развития координационных способностей, подвижные и спортивные игры. Выполнение контрольных упражнений
46.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого		3	22.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	упражнения.					
47.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	23.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
48.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	25.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки и тренировка мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
49.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	27.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
50.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости		2	27.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
51.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	29.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
52.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	30.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
53.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	02.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
54.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	02.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка

55.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	04.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
56.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	06.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
57.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	06.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
58.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	07.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
59.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника,		2	07.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Выполнение контрольных упражнений
60.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	09.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
61.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	11.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
62.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	13.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
63.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и		3	14.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
64.	4.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.	2		16.12		Опрос
65.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	18.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
66.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	18.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
67.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	20.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
68.	Становая тяга и		3	21.12		Выполнение

	выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					контрольных упражнений Заминка
69.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	23.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
70.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	23.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
71.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	25.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
72.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью		3	27.12		упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
73.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	28.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
74.	Контрольные испытания по ОФП		1	28.12		Зачет
75.	Каникулы	с 30.12	по 09.01.2023			
76.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.01.2023		Выполнение контрольных упражнений Заминка
77.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и		2	10.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных

	профилактике травм с элементами ЛФК.					упражнений
78.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	11.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
79.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	11.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
80.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	13.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
81.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	15.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
82.	Кардиотренировка - различные упражнения		2	15.01		Разминка. Общеразвиваю

	с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					щие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
83.	Контрольные испытания по ОФП.		1	17.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
84.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	17.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
85.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	18.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
86.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в		3	20.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	соревновательном варианте этого упражнения.					
87.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	22.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
88.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	24.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
89.	Кардиотренировка- различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	25.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

90.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	27.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
91.	Кардиотренировка-различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	29.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
92.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	31.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
93.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с		3	01.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений

	элементами ЛФК.					
94.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	03.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
95.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	05.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
96.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	07.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
97.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие		3	08.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
98.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
99.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	10.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
100	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	12.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
101	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц		1	14.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
102	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	14.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.
103	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	15.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
104	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	17.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
105	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		2	17.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	туловища.					
106	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	19.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
107	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	19.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
108	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
109	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-		2	21.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
110	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	22.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
111	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	22.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
112	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	24.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
113	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на		3	26.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	скакалке, спортивные и подвижные игры).					
114	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	28.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
115	7.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: психологическая подготовка.					опрос
116	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	01.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
117	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	03.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений с участием глубоких мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
118	Жим штанги лёжа и выполнение различных		3	05.03		Выполнение контрольных

	модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					упражнений Заминка
119	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	07.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
120	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	10.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
121	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	12.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка

122	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	12.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
123	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения		1	14.03		
124	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	14.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц ног. Выполнение контрольных упражнений
125	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	15.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
126	Круговая тренировка - упражнения направленные на		2	15.03		Разминка. Общеразвивающие

	развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
127	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	17.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
128	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	19.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
129	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	21.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
130	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и		2	21.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение

	укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					контрольных упражнений
131	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	22.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
132	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	22.03		Выполнение контрольных упражнений
133	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	24.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
134	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы		3	26.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	(хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
135	Каникулы	с 27.03	по 02.04			
136	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Выполнение контрольных упражнений Заминка
137	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
138	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Выполнение контрольных упражнений Заминка
139	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-					Опрос

	сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
140	8.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
141	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	04.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
142	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	04.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
143	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	05.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
144	Становая тяга и		1	07.04		Выполнение

	выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					контрольных упражнений Заминка
145	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	07.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
146	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	09.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
147	9. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Правила соревнований и испытаний.					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
148	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		2	09.04		Тестирование

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					
149	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	11.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
150	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	11.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
151	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	12.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
152	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		2	12.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	туловища.					
153	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	14.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
154	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	16.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
155	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	18.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
156	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном		2	19.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	варианте этого упражнения.					
157	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	19.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
158	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	21.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
159	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	23.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
160	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения		2	23.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
161	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного		1	25.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
162	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	25.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
163	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	26.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
164	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	26.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
165	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	28.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
166	Упражнения на		2	28.04		Разминка.

	расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.
167	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	30.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
168	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	30.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
169	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	02.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
170	Жим штанги лёжа и выполнение различных		3	03.05		Выполнение контрольных

	модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					упражнений Заминка
171	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	05.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
172	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	07.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
173	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	07.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
174	Приседание со штангой на плечах и выполнение		1	09.05		Выполнение контрольных

	различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					упражнений Заминка
175	10. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.					Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
176	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	09.05		Опрос
177	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
178	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и		2	10.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполнение

	профилактике травм с элементами ЛФК.					контрольных упражнений
179	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	12.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
180	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	14.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Подвижные игры.
181	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
182	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	16.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Спортивные игры.
183	Жим штанги лёжа и		1	17.05		Выполнение

	выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					контрольных упражнений Заминка
184	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	17.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
185	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	19.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
186	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	19.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
187	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц		1	21.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
188	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	21.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
189	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	23.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
190	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	24.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
191	Контрольные испытания по ОФП		3	26.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

192	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	28.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
193	Контрольные соревнования					Разминка. Зачет
194	Контрольные соревнования					Контрольные соревнования
195	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	28.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний. Выполнение контрольных упражнений
196	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	30.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
197	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в		2	30.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
198	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	31.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
199	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	31.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
200	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Выполнение контрольных упражнений Заминка
201	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части					Разминка.

	туловища.					
202	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Выполнение контрольных упражнений Заминка
203	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Разминка.
204	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					Выполнение контрольных упражнений Заминка
205	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на					Разминка.

	скакалке, спортивные и подвижные игры).					
206	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения					Разминка.
207	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Разминка.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Базовый основной (Специальная физическая подготовка по набору мышечной массы.)

Физическая подготовка

Теория:

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
2. Физическая культура и спорт в РФ.
3. Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка.
8. ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.
9. Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Правила соревнований и испытаний.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.

Практика:

РАЗМИНКА – это вводная часть занятия. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять человека от травм и является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС): лёгкий бег, занятия на велотренажёре, прыжки через скакалку и т.д.

Примерная классификация упражнений для разминки:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Общеразвивающие упражнения с предметом:

1. упражнения со скакалкой;

2. упражнения с гимнастической палкой;

Упражнения на гимнастических снарядах:

1. Упражнения на гимнастической скамейке;

2. Упражнения на турнике;

3. Упражнения на брусьях;

4. Упражнения на шведской стенке.

5. Лёгкая атлетика:

-бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

-прыжки в длину с места;

-прыжки в высоту с места.

6. Спортивные игры:

-баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

7. Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Основные упражнения

Изучение упражнений на мышцы ног:

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений: а) приседание с весом собственного тела;

2. б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;

3. в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);

4. г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;

5. д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);

6. е) выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).

2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений

а) сгибание ног в тренажёре лёжа;

б) разгибание ног в тренажёре сидя;

в) отведение ног стоя на тренажёре;

г) выполнение подъёма на носки сидя;

д) экстензии на тренажёре.

е) подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).

Изучение упражнений на мышцы рук, груди и плечевого пояса:

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений

а) отжимание от пола с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки;

б) отжимание на брусьях с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки с опорой на ноги;

в) жим по углом 45 градусов на тренажёре;

г) жим лёжа на горизонтальной скамье;

д) жим лёжа на наклонной скамье головой вверх;

е) жим лёжа на наклонной скамье головой вниз;

ё) жим штанги сидя.

2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений

а) сгибание рук на бицепс стоя или сидя;

б) французский жим (разгибание рук на трицепс стоя или лёжа);

в) отведение рук с гантелями или в тренажёре на плечи;

г) разведение рук с гантелями на скамье;

д) сведение рук в тренажёре (Батерфляй);

3. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений на мышцы спины и брюшного пресса:

а) подтягивания на перекладине с весом собственного тела или то же упражнение, но с опорой на ноги;

б) тяга вертикального блока на тренажёре;

в) тяга горизонтального блока на тренажёре;

г) тяга становая и её разновидности:

- тяга на прямых ногах;
- тяга на подсогнутой ноге (румынская тяга);
- тяга в тренажёре Смита;
- д) тяга штанги к подбородку узким хватом;
- е) подъём на трапеции в тренажёре «становая тяга\шраги»;
- ё) подъём туловища из положения лёжа;
- ж) подъём ног из положения лёжа;
- з) скручивание сидя на тренажёре для прессы;
- и) скручивание туловища на наклонной скамье;
- к) упражнение «планка»
- л) упражнение на гимнастическом ролике.

Контрольные испытания по ОФП И СФП

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Основы пауэрлифтинга

Теория

1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство для физического воспитания. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Практика

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Изучение техники выполнения упражнений:

- Приседание со штангой. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

-Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

-Становая тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

-Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня. Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

Контрольные соревнования. Контрольные испытания

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

Базовый поддерживающий. (Специальная физическая подготовка на выносливость.) 2 года обучения

Физическая подготовка

Теория:

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
2. Режим и питание при занятиях с отягощениями.
3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
4. Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Психологическая подготовка в соревновательной деятельности.

Практика:

Примерная классификация упражнений для разминки:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения

(имитация техники пауэрлифтинга)

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней части туловища.

Упражнения направленные на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и верхней части туловища:

- разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте;
- скручивание туловища на тренажёре для прессы;
- "Гиперэкстензия" (разгибание мышц спины);
- отжимание от пола;
- сведение и разведение рук сидя на тренажёре;
- тяга вертикального блока сидя на тренажёре;
- жим сидя на тренажёре;
- отведение рук в стороны сидя;
- разгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- сгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- подтягивание на турнике;
- подъём ног в висе на турнике;

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, нижней части туловища.

Упражнения на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и нижней части туловища:

- подъём туловища из положения лёжа;
- подъём ног из положения лёжа;
- "Планка";
- "Лодочка";
- "Ягодичный мостик";
- приведение ног сидя на тренажёре;
- отведение ног сидя на тренажёре;
- жим ногами на тренажёре;
- разгибание ног сидя на тренажёре;
- сгибание ног лёжа на тренажёре.

Кардиотренировка - упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других, направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы

- ходьба,
- бег,
- прыжки на скакалке,
- спортивные и подвижные игры.

Контрольные испытания по ОФП И СФП

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Основы пауэрлифтинга

Теория

1. Правила организации и проведения соревнований по классическому пауэрлифтингу. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований.

1. Соревновательная подготовка. Разновидности старта (динамический, статический). Стартовое положение. Выполнение команд судьи. Тактика соревновательной борьбы.

Практика

Закрепление и совершенствование деталей техники выполнения упражнений:

- Приседание со штангой. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

- Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

- Становая тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

- Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня. Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

- Заминка.

Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения, способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.

- упражнения для растяжки мышц шеи и плеч;
- упражнения для растяжки грудных мышц;
- упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы;
- вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги;
- упражнения для растяжки пресса;
- упражнения для растяжки ягодиц;
- упражнения для растяжки передней части бедра;
- упражнения для растяжки задней поверхности бедра;
- упражнения для растяжки внутренней части бедра;
- упражнения для растяжки внешней стороны бедра;
- упражнения для растяжки голеней.

Участие в соревнованиях. Контрольные испытания

Участие в первенстве учащихся по пауэрлифтингу. Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Внутригрупповые соревнования.

Зачетные требования ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжок в длину с места (см)

Возраст	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	145	155
16-21 год	150	170
Девушки		
12—14 лет	135	145
15-18 лет	140	150
18-21 год	145	160

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Возраст	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	14	18
16-21 год	16	25
Девушки		
12-15 лет	7	10
16-21 год	10	14

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Возраст	Показатели
---------	------------

	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	4	6
16-21 год	6	8

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	35%	60%
16-21 год	45 %	70-75 %
Девушки		
12-15 лет	25 %	50 %
16-21 год	30 %	55 %

Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	30%	55 %
16-21 год	35%	60-65%
Девушки		
12-15 лет	25 %	40 %
16-21 год	30 %	45 %

Становая тяга (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
12-15 лет	35%	60%
16-21 год	45 %	70-75 %
Девушки		
12-15 лет	25 %	50 %
16-21 год	30 %	55 %

Оценочные материалы по курсу «Основы пауэрлифтинга»

Тест для проверки знаний.

1. Что такое пауэрлифтинг?

А. силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Б. процесс наращивания и развития мускулатуры за счёт высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями.

2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга ?

А. Жим лежа

Б. Жим штанги из за головы

3. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом ?

- А. любая спортивная обувь
 Б. спортивная обувь с нескользящей подошвой
4. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом ?
 А. любая спортивная одежда
 Б. свободная спортивная одежда не стесняющих движений
5. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс ?
 А. для поддержки спортивных брюк во время упражнения
 Б. для предохранение мышц во время напряженных тренировок
6. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся ?
 А. Да
 Б. Нет
7. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?
 А. Да
 Б. Нет
8. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?
 А. Да
 Б. Нет
9. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?
 А. Для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.
 Б. Для уменьшения пути движения штанги до касания груди.
10. Нужно ли выполнять дыхания во время опускания и поднимания отягощений?
 А. Да
 Б. Нет.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1-й год обучения

- значение общего развития человека, качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.

- о развитии физической культуре и спорта в РФ, атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.

- о врачебном контроле, гигиене, самоконтроле, об оказании первой

помощи при травмах;

- о влиянии физических упражнений на организм человека; психологической подготовки;

- теоретические основы в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки;

- правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила соревнований и контрольных испытаний.

Уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- выполнять специальные физические упражнения;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- организовать и провести разминку; подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2-й год обучения:

- правила техники безопасности на занятиях с отягощениями.

- режим и питание при занятиях с отягощениями.

- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

- организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Психологическая подготовка в соревновательной деятельности.

Уметь:

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;

- освоить технику выполнения упражнений пауэрлифтинга (силового

- троеборья) и специальных вспомогательных упражнений;
- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
 - осуществлять судейство в соревнованиях по пауэрлифтингу (силовому троеборью);
 - проводить занятие с группой с показом правильной техники упражнений;
 - преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
 - использовать спортивный инвентарь и оборудование;
 - выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
 - применять полученные на занятиях умения и навыки в соревнованиях и контрольных испытаниях по пауэрлифтингу.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

тестирования, эстафет, спортивных состязаний, соревнований.

Промежуточная аттестация проводится в сентябре месяце.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Методы обучения:

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники специальных упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития атлетического спорта посредством

анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими атлетическому спорту, базирующаяся на выполнении трех упражнений: жима лежа, становой тяги и приседания со штангой. Общая физическая подготовка средствами других видов физкультурно - спортивной деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике силового троеборья и судейской практике.

Средства обучения:

Общая физическая подготовка складывается из общеподготовительных упражнений, применяемых в ходе разминки, в основной и заключительной частях занятия. Однако больший ее объём планируется на специальных занятиях, посвященных ОФП. В подготовке, направленной на оздоровление занимающихся, рекомендуются следующие виды двигательной активности, которые содержат в себе основы различных видов спорта: пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, тяжёлая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, велосипедный и гребной спорт, плавание, лыжи, коньки, лёгкая атлетика.

7.2. Дидактические материалы:

схемы, плакаты, фотографии, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

7.3. Организационно - педагогические условия:

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,

- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательный процесс является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование

личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания: усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

7.4. Материально-техническое обеспечение:

В спортивном зале, где проходят тренировочные занятия пауэрлифтингом соблюдаются все требования, в соответствии с САН ПиН и стандартами проведения спортивных занятий. Соблюдены размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, стен, помостов.

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Штанга стандартная	штук	4
2.	Штанга с фиксированным весом	штук	6
3.	Штанга изогнутая EZ	штук	2
4.	Диски стандартные	штук	4
5.	Хомут	штук	8

6.	Гантели сборные	штук	30
7.	Гиря	штук	8
8.	Пояс для отягощений	штук	1
9.	Силовая скамья	штук	6
10.	Силовая рама	штук	1
11.	Стойки для приседаний	пара	2
12.	Фитбол	штук	2
13.	Тренажер Смита	штук	1
14.	Тренажер Платформа	штук	2
15.	Тренажер Гаккеншмидта	штук	1
16.	Тренажер разгибания ног в коленях сидя	штук	1
17.	Тренажер сгибание ног в коленях лежа	штук	1
18.	Тренажер сгибание ног в коленях стоя	штук	1
19.	Тренажер для икр	штук	1
20.	Наклонная скамья	штук	1
21.	Римский стул	штук	1
22.	Шведская стенка с брусьями	штук	3
23.	Тренажер бабочка	штук	1
24.	Блочная рама	штук	1
25.	Вертикальная скамья	штук	1
26.	Скамья Скотта	штук	1
27.	Тренажер бицепс машина	штук	1
28.	Тренажер Т – гриф конструкция	штук	1
29.	Блочный тренажер	штук	1
30.	Скамья для разгибания спины	штук	2
31.	Тренажер дельтовидная бабочка	штук	1
32.	Тренажер Хаммера	штук	1
33.	Тренажер для прессы с грузом	штук	1
34.	Кроссовер	штук	1
35.	Велотренажер	штук	2
36.	Беговая дорожка	штук	3
37.	Эллиптический тренажер	штук	2
38.	Коврики для растяжки	пар	8

Материально-техническое обеспечение соревнований по пауэрлифтингу

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	оборудования,	Единица измерения	Количество
1.	Помост для пауэрлифтинга		комплект	4
2.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)		комплект	8
3.	Стойки для приседания со штангой		штук	4
4.	Скамья для жима лежа		штук	4
5.	Весы (до 200 кг)		штук	1
6.	Магнезия (урна для магнезии)		штук	4
7.	Зеркало (0,6 х 2 м)		штук	8
8.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг		пар	20
9.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)		комплект	2
10.	Плиты (подставки)		пар	2
11.	Стенка гимнастическая		штук	2
12.	Турник навесной для гимнастической стенки		штук	2
13.	Скамейка гимнастическая		штук	2
14.	Стойка под диски и грифы		штук	8
15.	Стойка под гантели		штук	4
16.	Секундомер электронный		штук	3

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Декларация о правах ребенка.
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1, 2000 год.
8. Муравьев В.Л.. "Пауэрлифтинг. Путь к силе" Москва. Издательство «Светлана П». 1998 год.
9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия-тренер).
10. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995 год.
11. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг: «Теория и практика строительства тела», 1994 год.
12. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005 год.
13. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге. 2000
14. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2000 год.
15. SmythRichie «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001 год.

Электронные ресурсы

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (электронный ресурс)// - Режим доступа — <http://www.273-фз.рф>

2. Сайт о бодибилдинге и пауэрлифтинге (электронный ресурс)// Режим доступа— ATHLETE.RU