

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Приказ №54 от 30.08.2023

Рабочая программа
«Пауэрлифтинг»
(уровень: 2-й год – базовый)

Возраст учащихся: от 14 лет и старше
Срок реализации: 2-й год.

Составители:
Тренера - преподаватели:
Скляренко А.А.

с. Становое
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихся	3
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	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	41
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	47
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	47
6.1 Планируемые результаты освоения программы	47
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	48
6.3 Форма подведения итогов реализации	48
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	48
7.2. Дидактические материалы	49
7.3. Организационно-педагогические условия.....	49
7.4. Материально-техническое обеспечение	51
VIII. Список литературы	54

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: 432 часа (4 раза в неделю по 3 часа). Срок реализации программы 1 год.

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 (432 часа)

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 (понедельник, среда, пятница, суббота)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий
		теоретических	практических	по плану	по факту	
	Вводный инструктаж по ТБ и теоретические основы спортивной тренировки.	1		01.09		Опрос
1.	Тренировка мышц ног и брюшного пресса		2	01.09		-разминка с использованием кардиотренажёров 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 индивидуальных особенностей занимающихся.
2.	Приседание со штангой на плечах и его различные модификации		1	02.09		Выполнение контрольных упражнений Заминка
3.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.		2	02.09		-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	04.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
5.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	06.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
6.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		3 3	08.09. 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, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3 3	13.09 15.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение 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 22.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
10.	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	23.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
11.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3 3	25.09 27.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение 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	29.09 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 выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	06.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. 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, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	13.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. 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		2	16.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

	восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Выполнение контрольных упражнений
24.	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	18.10		Разминка. 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	20.10		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	20.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка
27.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	21.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости и координационных способностей. 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		1	21.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	соревновательном варианте этого упражнения.					
29.	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	23.10		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития координационных способностей. 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, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	25.10		Разминка. Общеразвивающие 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	27.10		Выполнение контрольных упражнений Заминка

34.	КАНИКУЛЫ	с 28.10	по 06.11			
35.	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	08.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
36.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	10.11		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	11.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
38.	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	13.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
39.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	15.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
40.	3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.	2		17.11		Опрос
41.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на		1	17.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники

	развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					выполнения различных зимовых 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	18.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
43.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	20.11		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	22.11		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	22.11		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 упражнения.		3	24.11		Выполнение контрольных упражнений Заминка
47.	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	25.11		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, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-		2	27.11		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	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	01.12		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		2	06.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					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	8.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
59.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	08.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. 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		3	15.12		Выполнение

	выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					контрольных упражнений Заминка
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 выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	22.12		Выполнение контрольных упражнений Заминка
69.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		2	23.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					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 увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	27.12		упражнения. Выполнение контрольных упражнений
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	29.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
74.	Контрольные испытания по ОФП		1	29.12		Зачет
75.	Каникулы	с 30.12	по 08.01.2024			
76.	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и		1	10.01.2024		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
77.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	10.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных 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	12.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
79.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	12.01		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 с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и		2	15.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
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	19.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
86.	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	20.01		Выполнение контрольных упражнений Заминка
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, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		3	26.01		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 элементами ЛФК.		3	02.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
94.	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого		3	03.02		Выполнение контрольных упражнений

	упражнения с целью увеличения силы мышц рук, грудных мышц и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					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 скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	09.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
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		2	10.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	(хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
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 ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	14.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
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	16.02		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		2	17.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
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-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		2	21.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
110	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	24.02		Выполнение контрольных упражнений Заминка
111	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		2	24.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					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	26.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
113	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	28.02		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
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	01.03		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	02.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
117	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему		3	04.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений с участием

	восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					глубоких мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
118	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	06.03		Выполнение контрольных 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	09.03		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	11.03		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	13.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
122	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	13.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
123	Приседание со штангой на		1	15.03		

	плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения					
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	15.03		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	16.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
126	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	16.03		Разминка. Общеразвивающие 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	18.03		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	20.03		Выполнение контрольных упражнений Заминка
129	Приседание со штангой на		1	22.03		Выполнение

	плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					контрольных упражнений Заминка
130	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	22.03		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
131	Каникулы	с 23.03	по 31.03			
132	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	01.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
133	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	01.04		Выполнение контрольных упражнений
134	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		3	03.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
135	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	05.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

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-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					Опрос
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	06.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
142	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций		1	06.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	этого упражнения с целью увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
143	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		3	08.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
144	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		1	10.04		Выполнение 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	12.04		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	12.04		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 -		2	13.04		Тестирование

	упражнения направленные на развитие силовой 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	13.04		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	15.04		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	15.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
152	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	17.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
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	19.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
154	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения		3	20.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
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	22.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
156	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.		2	24.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка
157	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1	24.04		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	26.04		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	27.04		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	27.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
161	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью		1	29.04		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	увеличения силы мышц ног, спины, брюшного 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	29.04		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	04.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
164	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2	04.05		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 расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	06.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.
167	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения с целью		1	06.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	увеличения силы мышц ног, спины, брюшного пресса и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
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	08.05		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	10.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
170	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	11.05		Выполнение контрольных 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	13.05		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	15.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
173	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и		2	15.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнений
174	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	17.05		Выполнение контрольных 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	18.05		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	18.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
178	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		2	20.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
179	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей спины и результата в		3	22.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка

	соревновательном варианте этого упражнения.					
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	24.05		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	24.05		Выполнение контрольных упражнений Заминка
182	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		3	25.05		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Спортивные игры.
183	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			Выполнение 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			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
185	Становая тяга и выполнение её различных модификаций с целью увеличения силы мышц ног, разгибателей		1			Выполнение контрольных упражнений Заминка

	спины и результата в соревновательном варианте этого упражнения.					
186	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		2			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
187	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			Выполнение контрольных упражнений Заминка
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			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			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			Выполнение контрольных упражнений Заминка
191	Контрольные испытания по ОФП		3			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

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;
 - б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;
 - в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);
 - г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;
 - д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);
 - 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 станочная и её разновидности:
 - тяга на прямых ногах;
 - тяга на подогнутых ногах (румынская тяга);
 - тяга в тренажёре Смита;
- д) тяга штанги к подбородку узким хватом;
- е) подъём на трапеции в тренажёре «станочная тяга\шраги»;
- ё) подъём туловища из положения лёжа;
- ж) подъём ног из положения лёжа;
- з) скручивание сидя на тренажёре для пресса;
- 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.

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.

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	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.	Магnezия (урна для магnezии)	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.	Плинты (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