

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
	1. Цель и задачи

1.2 Содержание программы 1.3 Планируемые результаты

2. Организационно-педагогических условия реализации программы:

2.1 Учебный план

 2.2 Календарный учебный график

 2.3 Материально-техническое оснащение

 2.4 Оценочные материалы

 2.5 Методическое обеспечение

 2.6 Рабочие программы модулей

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Пауэрлифтинг» (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. В соответствии с Уставом МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» - физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 216 часа (6 часов в неделю). Программа предназначена для занимающихся от 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

* 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, адаптация детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа «Пауэрлифтинг» направлена на овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу.

 **Задачи:**

*Образовательные*:

 • овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;

*Развивающие:*

• развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,

• формирование умений самостоятельно заниматься спортом,

• развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,

 • овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

*Воспитательные:*

• воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,

• воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;

• формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях по пауэрлифтингу.

• формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях гиревым спортом.

**Актуальность** данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Пауэрли́фтинг (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. В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением. 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.

**Педагогическая целесообразность**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В Программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, системности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала. Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введении соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью. Таким образом педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать учащихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг.

В процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

**Отличительной особенностью** является то, что программный материал объединён в условную систему спортивной подготовки. А основной принцип учебно-тренировочной работы –это учет индивидуальных особенностей спортсмена. В программе в основном применен метод индивидуального подхода к каждому обучающемуся с учетом его индивидуальных физиологических качеств путем индивидуального планирования нагрузок. При разработке программы был использован собственный опыт.

**Срок реализации программы:** - 1год, программа носит общеразвивающий характер, позволяющий освоить программу каждому обучающемуся.

**Адресат программы:** В секции «Пауэрлифтинг» принимаются все желающие подростки в возрасте 12 - 18 лет, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе. Группы формируются на условиях свободного набора.

.

**Объем и срок освоения программы**
Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на – 216 учебных часа в год;

**Форма обучения –очная, возможно изучение тем в дистанционном формате.**

**Язык обучения- русский**

Во время проведения занятий используются следующие **формы организации деятельности** учащихся:

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная;

- групповая.

**Формы проведения занятий:**

* Круговая тренировка
* Турнир.
* Учебная игра
* Соревнование

В процессе реализации программы «Пауэрлифтинг» возможна организация учебного процесса по индивидуальным маршрутам (или в составе малых групп) с учетом уровня подготовки и возможностей ребенка.

Разноуровневые задания дают возможность регулирование степени трудности задания, в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей.

Важным условием эффективности реализации программы является принцип *разноуровневости*, который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития.

**Формы контроля**

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

* *Входная диагностика* (сентябрь) – тестирование по ОФП;
* *Текущий контроль (в течение года)- на каждом занятии*

**Формы аттестации:**

* *Промежуточная аттестация*(декабрь) – тестирование; показательные выступления
* *Итоговая аттестация* (май) – тестирование; показательные выступления

**Форма демонстрации результатов обучения по программе:** соревнования, турниры, первенства, показательные выступления.

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Основы пауэрлифтинга»**

**2.1. Теория (8ч.).**

1. Пауэрлифтинг как вид спорта и средство для физического воспитания.

Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.

1. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

**Практика (194 ч.)**

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 вращенья 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.

|  |
| --- |
| История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Совершенствование техники выполнения упражнения становой тяги |
| Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по становой тяге |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по приседанию со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по классическому жиму лежа |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения. Пробные соревнования. |
| Промежуточная аттестация |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Открытое первенство ЦДОД по пауэрлифтингу |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к Первенству по пауэлифтингу |
| Первенство ДЮСШ по пауэлифтингу |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| **Итоговая аттестация 8 ч** |

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 (6 ч.)***

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

1. Содержание модуля «Основы пауэрлифтинга»,

 1 год обучения, (стартовый уровень), 216 часов.

(теория-8 ч., практика-164ч., **соревнования-8 ч и аттестация-6 ч.)**

1. **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

**«ОСНОВЫ ПАУЭРЛИФТИНГА»**

По окончании обучения по программе «Пауэрлифтинг»

*учащиеся должны знать:*

- основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта;

-задачи и перспективы дальнейшего развития пауэрлифтинга (силового троеборья);

- правила личной и общественной гигиены;

- основные виды подготовки спортсмена;

- правила, технику и тактику пауэрлифтинга;

- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- теоретические основы выполнения атлетических упражнений;

- самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

 *уметь:*

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

- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений пауэрлифтинга (силового троеборья) и специальных вспомогательных упражнений;

- выполнять данные упражнения;

- 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 простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка)

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

 Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

 Программу реализует тренер-преподаватель: Волочаев С.В., образование среднее профессиональное, систематически проходит курсы повышения квалификации (не реже 1 раз в 3 года).

* Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» реализуется на базе МАУ «КСК» с. Тербуны, ул. Мичурина, 26 в.
* В учреждении имеются все условия для занятий по пауэрлифтингу: тренажерный зал, спортивный зал, стадион, раздевальные, душевые.
	1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование модуля | Кол-во часов 1 год обучения(стартовый уровень) | Формы проведения промежуточной (итоговой) аттестации/ формы контроля |
| Всегочасов | теория | практика |  |
| 1 | Основы пауэрлифтинга | **216** | 8 | 196 | Соревнования/ выполнение контрольных упражнений, внутригрупповые соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **216** | 8 | 196 |  |

**2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 2 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Продолжительность реализации программы | 24 недели |
| Объем учебно-­тренировочной нагрузки в неделю | 6 часов в неделю |
| Продолжительность занятий | Длительность учебного часа - 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв) |
| Форма занятий  | групповая |
| Промежуточная аттестация | Декабрь , май |
| Наполняемость групп | 15 -20 человек |

**2.3 МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В тренажерном зале, где проходят тренировочные занятия пауэрлифтингом соблюдаются все требования, в соответствии с САН ПиН и стандартами проведения спортивных занятий.  Для тренировочных занятий по пауэрлифтингу, направленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. Тренажерный зал.

2. Штанга «лифтерская», тренировочная, нестандартная.

3.Устройства для штанги.

4.Специальные скамейки для жима лежа.

5. Стойки для приседаний.

6. Вспомогательные тренажеры.

7. Гири, разборные гантели.

8. Эластичные бинты.

9. Скакалки

**2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся**:

*входная диагностика, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация*

*Входная диагностика* – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале каждого учебного года в форме опроса. *(Приложение 1,3)* *Текущий контроль* – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме соревнований по подгруппам, блиц-опроса, учебной игры, круговой тренировки.

*Промежуточный и итоговый контроль* проводится в конце каждого полугодия обучения и в конце года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

*Форма аттестации: -теория(блиц-опрос)+ практика (эстафета)*

**Итоговая аттестация (май)**

*Форма аттестации: -тест +практика (спортивное состязание)*

**Оценочные материалы по оцениванию теоретической части**

**(блиц опрос+ тест)**

Тест для проверки знаний.

1. Что такое пауэрлифтинг?
2. 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?

A. Жим лежа

Б. Жим штанги из - за головы

3. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом?

A. любая спортивная обувь

Б. спортивная обувь с нескользящей подошвой

4. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?

A. 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 предохранения мышц во время напряженных тренировок

6. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся?

A. Да

Б. Нет

7. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?

А. Да

Б. Нет

8. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?

A. Да

Б. Нет

9. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?

A. 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?

A. Да

Б. Нет.

**Оценочные материалы**

**" Физическая подготовка" ОФП.**

**Прыжок в длину с места (см)**

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)**

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

**Подтягивание на перекладине (количество раз)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Возраст | Показатели |
| Норматив контрольный | Норматив переводной |
| Юноши |
| 12-15 лет | 4 | 6 |
| 16-18 лет | 6 | 8 |

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | Показатели |
| Норматив контрольный | Норматив переводной |
| Юноши |
| 12-15 лет | 35% | 60% |
| 16-18 лет | 45 %  | 70-75 %  |
| Девушки |
| 12-15 лет | 25 %  | 50 %  |
| 16-18 лет | 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 %  |
| 16-18 лет | 35% | 60-65%  |
| Девушки |
| 12-15 лет | 25 %  | 40 %  |
| 16-18 лет | 30 %  | 45 %  |

**Становая тяга (в процентах от собственного веса)**

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | Показатели |
| Норматив контрольный | Норматив переводной |
| Юноши |
| 12-15 лет | 35% | 60% |
| 16-18 лет | 45 %  | 70-75 %  |
| Девушки |
| 12-15 лет | 25 %  | 50 %  |
| 16-18 лет | 30 %  | 55 %  |

 Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной и итоговой аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1).*

*Таблица 1*

**Оценка уровня освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни/****Количество****баллов** | **Параметры** | **Показатели** |
| Высокийуровень/5баллов | Теоретическиезнания | Учащийся освоил материал в полном объеме.Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.Учащийся заинтересован, проявляет устойчивоеВнимание к выполнению заданий. |
| Практические навыки и умения | Применяет приобретенные умения и навыки вовремяВыполнения практических заданий. |
| Среднийуровень/3-4балла | Теоретическиезнания | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но невсегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания. |
| Практические навыки и умения | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание,Затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов. |
| Низкийуровень/1-2балла | Теоретическиезнания | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога. |
| Практические навыки и умения | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки. |

**Показатели критериев** по результатам выполнения тестовых заданий определяются уровнем:

низкий -1 балл; средний- 2 балла; высокий -3 балла.

Отслеживая деятельность обучающихся на занятиях, педагог заполняет «Диагностическую карту освоения программного материала» (Приложение 5), в которой фиксирует совокупный результат работы ребенка.

Уровень освоения образовательной программы определяется в конце полугодия (года) итоговым количеством баллов, набранных ребёнком по результатам контрольных упражнений, блиц-опроса,

Программа считается освоенной:

На высоком уровне, если набрано (21-16 б)

На среднем уровне, если набрано (15-11 баллов)

На низком уровне, если набрано (10 б и ниже);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Высокий уровень* | *Средний уровень* | *Низкий уровень* |
| **В1**Воспитаниекоммуникативной компетентности. | учащийся активен вустановлении контактов, раскован,смел в общении. | учащийсясравнительно редкопроявляет активностьв общении, чащелишь отвечает наобращение к нему состороны. | учащийся не всегдаотзывается наобщение. |
| **В2**Воспитаниеволевых качеств. | Учащийся умеет чётко ипоследовательно добиваться нужного результата. Волевыекачества проявляются внастойчивости вдостижении поставленной цели, умении заставлять себя что-тосделать в случаенеобходимости, в трудолюбии, усердии, самоконтроле. | Неустойчивыйуровень волевыхкачеств. Учащийся непроявляет упорства вдостижениипоставленных целей.Результат подвлиянием извне. | Низкий уровень,проявляющийся ввялости, лени,неумении добиватьсяпоставленной цели. |
| **В3**Формированиенорм коллективноговзаимодействия исотрудничества | Учащийся совмещаетсвои интересы синтересами товарищей, умеет идтина компромисс; можетоказать помощь иподдержку товарищу втрудную минуту;радуется чужомууспеху. | Учащийся замкнут насебе, может повозможности идти на компромиссы. | Учащийся замкнут насвоих интересах;отсутствие компромиссов;равнодушен куспехам и неудачамтоварищей. |

**Мониторинг оценки личностных результатов** осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются и фиксируются в диагностической карте согласно показателям.

**2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

<http://www.vfgs.ru/> - Всероссийская федерация гиревого спорта

<http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_52_14653.pdf-> популярная энциклопедия спорта

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Богащенко Ю.А., Понаморёв В.П. - Красноярск, 2010.
2. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг. Силовое троеборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ.- Красноярск, 2001.
3. Васильева В.В. Физиология человека: Учебник.- М: Физкультура и спорт, 2011.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства.- Ростов на Дону: Феникс, 2001.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки.- М.: Лентос, 2014.
6. Зязюн И.П. Основы педагогического мастерства: Учебник.- М: Просвещение,2015.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
2. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010
3. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы. – 1999. - №4. 18.
4. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтёров// Мир силы, 1999, №4

**Рабочая программа на 2024- 2025 учебный год**

**к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности**

 **«Пауэрлифтинг»**

1 год обучения, (стартовый уровень),216ч.

Возраст обучающихся – 12-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  | Программу реализует тренер-преподаватель:Волочаев С.В. |

с. Тербуны, 2024 год

**1.Планируемые предметные результаты освоения модуля**

**«Основы пауэрлифтинга», 1 год обучения (стартовый уровень)**

По окончании обучения по программе «Пауэрлифтинг»

*учащиеся должны знать:*

- основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта;

-задачи и перспективы дальнейшего развития пауэрлифтинга (силового троеборья);

- правила личной и общественной гигиены;

- основные виды подготовки спортсмена;

- правила, технику и тактику пауэрлифтинга;

- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- теоретические основы выполнения атлетических упражнений;

- самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

 *уметь:*

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

- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений пауэрлифтинга (силового троеборья) и специальных вспомогательных упражнений;

- выполнять данные упражнения;

- 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 простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка)

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание модуля «Основы пауэрлифтинга»

|  |
| --- |
| История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги. |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |
| Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Совершенствование техники выполнения упражнения становой тяги |
| Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по становой тяге |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по приседанию со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к соревнованиям |
| Соревнования по классическому жиму лежа |
| Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |
| Отработка техники выполнения упражнения. Пробные соревнования. |
| Промежуточная аттестация |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Открытое первенство ЦДОД по пауэрлифтингу |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Подготовка к Первенству по пауэлифтингу |
| Первенство ЦДОД по пауэлифтингу |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
|  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
|  Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Итоговая аттестация |
| Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям (жима лежа, приседания, становая тяга) |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |
| Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |
| Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |
| Отработка навыков техники выполнения классических упражнений |
| Контрольная тренировка |
| Первенство ЦДОД по пауэрлифтингу |
| Отработка навыков техники выполнения классических упражнений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Содержание занятий/****Форма контроля** |
| **теоретических** | **практических** |  **по плану** | **по****факту** |  |
|  | История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. | 2 |  | 03.09.2024 |  | История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Тестирование  |
|  | Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. | 0,5 | 1,5 | 5.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. | 0,5 | 1,5 | 07.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 10.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 12.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 14.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 17.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. | 0,5 | 1,5 | 19.09. 2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 21.09.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 24.09.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. | 0,5 | 1,5 | 26.09.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Изучение техники выполнения упражнения становой тяги. |  | 2 | 28.09.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги. |  | 2 | 01.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 03.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 05.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 08.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 10.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 12.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Закрепление техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 15.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 17.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 19.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 22.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |  | 2 | 24.10.2023 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 26.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 29.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 31.10.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 02.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |  | 2 | 05.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 07.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 09.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 12.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения жима лежа.  |  | 2 | 14.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 16.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 19.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений |
|  |
|  | Подготовка к соревнованиям |  | 2 | 21.11.2024 |  | Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Соревнования по становой тяге |  | 2 | 23.11.2024 |  | Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 26.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |  | 2 | 28.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 30.11.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 03.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 05.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой. |  | 2 | 07.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 10.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |  | 2 | 14.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Подготовка к соревнованиям |  | 2 | 17.12.2024 |  |  |
|  | Соревнования по приседанию со штангой |  | 2 | 19.12.2024 |  |  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |  | 2 | 21.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 24.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Промежуточная аттестация |  | 2 | 26.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Промежуточная аттестация |  | 2 | 28.12.2024 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 09.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседание со штангой |  | 2 | 11.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа |  | 2 | 14.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 16.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |  | 2 | 18.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа  |  | 2 | 21.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 23.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 25.01.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Подготовка к соревнованиям |  | 2 | 28.01.2025 |  | Повторение и закрепление пройденного материала. |
|  | Соревнования по классическому жиму лежа |  | 2 | 30.01.2025 |  | Повторение и закрепление пройденного материала. |
|  | Отработка техники выполнения упражнения приседание со штангой |  | 2 | 01.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 04.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 06.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 08.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 11.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 13.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 15.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения жима лежа. |  | 2 | 18.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения. Пробные соревнования. |  | 2 | 20.02.2025 |  | Пробные соревнования среди групп. Взвешивание, повторение правил соревнований. Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 25.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 27.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 29.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 03.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 05.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 10.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 12.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 14.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Открытое первенство ЦДОД по пауэрлифтингу |  | 2 | 17.03.2025 |  | Соревнования среди групп объединения «пауэрлифтинг» учащихся центра |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 19.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 21.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 24.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений. |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 26.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 28.03.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 02.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 02.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 04.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений . |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 07.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 09.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 11.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений . |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 14.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 16.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 18.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 21.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягиванияВыполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 23.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Открытое первенство ЦДОД по пауэрлифтингу |  | 2 | 25.04.2025 |  | Соревнования среди групп объединения «пауэрлифтинг» учащихся центра |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 28.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка навыков техники выполнения упражнения жима лёжа |  | 2 | 30.04.2025 |  | Упражнения на развитие силы плечевого пояса. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения. Пробные соревнования. |  | 2 | 07.05.2025 |  | Пробные соревнования среди групп. Взвешивание, повторение правил соревнований. Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания. Выполнение контрольных упражнений  |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 12.05.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. |
|  | Отработка техники выполнения упражнения становой тяги |  | 2 | 14.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц спины. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  | 2 | 16.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Отработка навыков техники выполнения упражнения приседания со штангой |  |  | 19.02.2025 |  | Упражнения на развитие силы мышц ног. Заминка. Бег на дорожке. Упражнения на растягивания Выполнение контрольных упражнений  |
|  |  Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |  | 2 | 21.04.2025 |  | Контрольная тренировка |
|  | Контрольная тренировка (присед, жим, тяга) |  | 2 | 23.05.2025 |  |  Зачет |
|  | Итоговая аттестация | **2** | 2 | 26.05.2025 |  | Тест, состязание |
|  | Итоговая аттестация | **2** | 2 | 28.05.2025 |  | Тест, состязание |
|  | Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям (жима лежа, приседания, становая тяга) |  | 2 | 30.05.2025 |  | Соревнования. Выполнение контрольных упражнений.  |
|  | **Всего часов: 216 ч** |  |  |  |  |  |