

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНОВСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА
на педагогическом
Совете МБУ ДО
Ивановского ЦДТ,
протокол № 3
от 30.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО
Ивановского ЦДТ
А.Г. Марченко,
приказ № 32
от 30.05.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»

Для детей
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12– 17 лет.
Программа разноуровневая, модульная.

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Меньчаков Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования.

с. Ивановка, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1.1. Пояснительная записка..... | с. 3 |
| 1.2. Содержание программы..... | с. 7 |
| 1.3. Планируемые результаты..... | с. 19 |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- | | |
|---|-------|
| 2.1. Календарный учебный график..... | с.20 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | с. 69 |
| 2.3. Формы аттестации..... | с.73 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | с.73 |
| 2.5. План воспитательной работы..... | с.76 |
| 2.6. Список литературы для педагога..... | с.77 |
| 2.7. Список литературы для родителей и обучающихся..... | с.78 |

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа ОФП) разработана в соответствии с Уставом учреждения, федеральными нормативно-правовыми документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

Программа - *физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая.* Основной акцент делается на привитие интереса и мотивирующих факторов у обучающихся для занятий тяжелоатлетическими видами спорта, а также развитию силовых качеств с учётом их возраста и двигательных способностей.

В процессе освоения программы обучающиеся получают теоретические знания из образовательных областей (гигиена, здоровый образ жизни, анатомия, биомеханика), применяют полученные знания на практике и в спортивной тренировке.

Актуальность программы заключается в том, что упражнения с отягощениями и занятие тяжелоатлетическими видами спорта, в частности, позволяют удовлетворить потребность подростков в физическом воспитании и развитии физических качеств. Силовые тренировки положительно влияют на состояние здоровья, позволяют формировать пропорциональное телосложение, исправляют дефекты осанки и опорно-двигательного аппарата, развивают выносливость, силу. Только правильно организованная тренировка имеет положительное влияние на состояние здоровья и развитие занимающихся. Задача педагога – направить и развить желание подростка стать сильнее, выявить мотивацию и укрепить её на этапах общефизической подготовки и спортивной специализации.

Отличительной чертой данной дополнительной общеобразовательной программы является дифференциация по уровням освоения материала и подготовки с учётом интереса, мотивации и физической подготовленности обучающихся. Одна из её особенностей заключается в том, что обучение силовым видам спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг) осуществляется в процессе общефизической подготовки в рамках дополнительного образования. В процессе её освоения не возникает жесткой конкуренции и спортивного отбора, что присуще специализированным спортивным школам.

Дифференцированный подход предполагает в полной мере освоение и реализацию программы по блокам направленности независимо от спортивной специализации. Так **на ознакомительном уровне** обучающиеся знакомятся с силовыми видами спорта, разнообразием спортивных дисциплин, с названием тяжелоатлетических снарядов и технику упражнений, свойствами мышц и опорно-двигательного аппарата, основами режима и специфики тренировок, методикой тренинга для развития физических качеств. Ознакомительный уровень – 1 год обучения.

При переходе **на базовый уровень** обучающиеся продолжают совершенствовать свои физические качества, специализируются в силовых упражнениях и дисциплинах, где более детализируется биомеханика движений и техника самого упражнения на этапе спортивной специализации. Базовый уровень – 2 года обучения.

Педагогическая целесообразность программы очевидна, так как в процессе реализации программы воспитывается социально значимая личность: у обучающегося вырабатываются жизненно необходимые навыки, совершенствуются нравственные качества. Применение больших и предельных нагрузок воспитывает физические и волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни. Воспитание выносливости, терпения, умения работать через «не могу» входят в число важнейших задач тренировки.

Также подростки повышают образовательный уровень в области анатомии, физиологии, спортивной медицины, методике занятий с отягощениями.

Новизна программы выражается в направленности обучающихся на овладение знаниями, умениями и навыками, не предусмотренными школьной программой по физической культуре.

Кроме того, в связи с развитием и внедрением соревновательного момента, созданием отдельных силовых дисциплин в федерациях WPC/AWPC, WRP/WRPF (независимые спортивные федерации/организации без экипировочного пауэрлифтинга с допинг контролем и без него) программа энергоэкономично предусматривает в блоках ОФП развитие необходимых качеств для участия и выполнения нормативов на соревнованиях вышеуказанных федераций.

Адресат программы.

Программа ОФП ориентирована на детей 12-17 лет. Условия набора обучающихся: принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск согласно требованиям Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенности физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста

Подростковый возраст (11-14 лет) характеризуется максимальным темпом роста (до 10 см в год), усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма, резко выраженными эндокринными сдвигами. Высокого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объём внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Всё это позволяет выполнять сложные виды деятельности. Создаются предпосылки для овладения практически любым видом движений. В этом возрасте продолжается процесс формирования позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов, сохраняется опасность нарушений осанки и прогрессирования сколиозов. Нередко возникает нарушение пропорциональности в развитии отдельных органов и систем организма, в частности несоответствие между увеличением размеров тела, ростом миокарда и объёмом сердца. Темпы увеличения объёмов сердца не успевают за темпом физического развития. Создаются предпосылки для возникновения нарушений различных функций сердца. Рационально построенная система физического воспитания, систематические физические упражнения способствует развитию миокарда, расширяют резерв работоспособности сердца, повышают его экономичность и устойчивость. Однако биологические перестройки организма, связанные с периодом полового созревания, требуют исключительного внимания при дозировании физических нагрузок. Переоценка

возможностей подростка может вызвать нарушения роста и развития организма, задержку полового созревания.

Значительные изменения претерпевает эмоциональная сфера школьников. Им уже недостаточно только эмоционального удовлетворения от деятельности, они видят её цель, смысл. Это обстоятельство надо учитывать, давая обучающимся задания. Иногда совершенствование психических процессов сопровождается ранимостью психики. У подростков пропадает интерес к учебным занятиям, они остро реагируют на неудачи, не терпят замечаний. Слабо развитая самокритичность, несформировавшееся мировоззрение в совокупности с особенностями этого возраста могут иногда принимать нежелательную направленность. В такие моменты особенно важны педагогический такт, чуткое руководство подростками.

Старший школьный возраст (15-18 лет) характеризуется завершением полового созревания, резким уменьшением интенсивности прироста размеров тела, завершением роста и окостенением трубчатых костей, костей кисти и стопы, сращиванием тазовых костей (полностью к 20-25 годам). Происходит значительный прирост мышечной массы, утолщение миокарда, увеличение жизненной ёмкости лёгких. Создаются благоприятные условия для выполнения длительной интенсивной нагрузки. Однако такая нагрузка выполняется при значительно большем напряжении организма, чем у взрослых и чрезмерные физические нагрузки могут привести к неблагоприятным последствиям. Для девушек этого возраста характерно увеличение массы тела. Причём сила возрастает в меньшей степени, чем масса тела, поэтому им труднее справляться с упражнениями, выполнение которых требует преодоления собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки, бег, поднимание ног в висе и др.). Обязательными для девушек являются упражнения умеренной интенсивности, направленные на укрепление мышц спины, живота, малого таза. Недостаточная двигательная активность девушек ведёт к резкому увеличению массы тела за счёт жировых накоплений, а показатели двигательных функций в условиях дефицита движений замедляют свой рост. У девушек, систематически занимающихся физическими упражнениями, этого не наблюдается. У юношей и девушек к этому времени уже сформирована способность понимать структуру двигательных действий, выполнять их только по словесным описаниям. Способность старшеклассников анализировать причины и неудачи при выполнении двигательных действий служат предпосылкой того, чтобы давать им всё большую самостоятельность на занятиях.

Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как в этот период дети наиболее чувствительны к тренирующим воздействиям. На основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких результатов.

Особенно значительно спортивная тренировка влияет на развитие опорно-двигательного аппарата. При планировании тренировочного процесса и выбора педагогических методик, а также нагрузочных воздействий учитываются росто-весовые показатели, физиологические особенности пубертатного периода, возрастная сенситивность к физическим нагрузкам различной направленности.

В целом, систематические занятия физическими упражнениями вызывают положительные изменения в строении тела и функций организма, повышают функциональные возможности и способствуют развитию физических качеств. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение детей, делают их менее внушаемыми и более самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния других людей, а контролируемые и организованные занятия физическими упражнениями способствует сохранению и укреплению здоровья детей среднего и старшего школьного возраста.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы организации - индивидуальная, групповая,

Форма обучения – очная.

Количество обучающихся в группе – не более 10-12 человек.

Срок реализации: 3 учебных года, 36 недель - на каждый год обучения.

Ознакомительный уровень - 1 год – 4 учебных часа в неделю - 144 часа в год;

Базовый уровень:

1 год обучения– 6 учебных часов в неделю - 216 часов в год;

2 год обучения- 5 учебных часов в неделю - 180 часов в год.

Всего 540 часов.

Режим занятий:

Ознакомительный уровень - занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 1 учебному часу, 1 раз – 2 учебных часа.

Базовый уровень:

1 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

2 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 1,5 учебных часа, 1 раз – 2 учебных часа.

Один учебный час равен 45 минутам.

Группы комплектуются с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся. В процессе комплектования группа может подразделяться на под группы. Формы организации и проведения занятий выстраиваются соответственно уровню развития физических качеств обучающихся, их стажа тренировок и спортивной квалификации, где кроме групповой и подгрупповой формы организации используется индивидуальная форма с более опытными спортсменами-наставниками.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе ОФП базируются на общеподготовительных упражнениях с отягощениями и без них; специально подготовительных – подводящих к овладению техники упражнений гиревого спорта и соревновательных упражнениях с гирями, а также упражнений пауэрлифтинга.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям: оздоровление, воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.

Учебно-тренировочная деятельность предусматривает освоение программы в формах:

- учебные теоретические и практические занятия;
- ознакомительные поездки на соревнования;
- участие в соревнованиях по силовым видам спорта;
- участие в спортивных мероприятиях образовательной организации;
- самообразование обучающихся через специальную литературу, интернет.

В рамках занятий применяются:

- принципы индивидуализации тренировок;
- групповые и индивидуальные методы взаимодействия;
- обмен знаний между старшими и опытными спортсменами с младшими и новичками.

Цель: привить обучающимся устойчивый интерес к занятиям с отягощениями путём активизации социально-ценностной мотивации к физической культуре, оздоровлению и личного совершенствования силовых показателей для достижения спортивных результатов.

Задачи ознакомительного уровня:

- овладение практическими и теоретическими основами физической культуры и здорового образа жизни (ориентирование на здоровый образ жизни, воспитание мотивационно ценностных отношений к своему здоровью и других людей, соблюдение режима дня и тренировок, отказ от вредных привычек);
- умение самостоятельно использовать доступные спортивные снаряды и инвентарь для развития физических качеств;
- развитие морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, психологической устойчивости к агрессивным факторам жизни.
- выполнение юношеских разрядов в выбранных спортивных дисциплинах.

Задачи базового уровня 1 года обучения:

- развитие физических качеств, двигательной направленности и подготовленности в избранных силовых дисциплинах и упражнениях;
- получение теоретической информации и специальной терминологии, характерной для силовых тренировок и упражнений;
- проявление творческого подхода к тренингу, совершенствование знаний и потребность в получении информации из различных источников;
- осмысленное владение процессом тренировки, выбором необходимого инвентаря и соответствующего оборудования для занятий;
- совершенствование морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, решительность, целеустремленность для достижения предполагаемых результатов.
- участие в соревнованиях и выполнение юношеских и взрослых разрядов в выбранных спортивных дисциплинах.

Задачи базового уровня 2 года обучения:

- развитие физических качеств, совершенствование техники в избранных силовых дисциплинах и упражнениях;
- спортизация тренировочного процесса;
- самостоятельное получение и изучение теоретической информации, владение специальной терминологией характерной для силовых тренировок и соревновательных упражнений, осмысленное владение процессом тренировки;
- управление периодами спортивной подготовки на этапах спортивного мастерства;
- совершенствование морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, решительность, целеустремленность для достижения предполагаемых результатов.
- участие в соревнованиях и выполнение юношеских и взрослых разрядов в выбранных спортивных дисциплинах.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Ознакомительный			Базовый						Вид, формы контроля
		1 год			1 год			2 год			
		ВСЕГО	Теория	Практика	ВСЕГО	Теория	Практика	ВСЕГО	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Меры технической безопасности при занятиях. Действия при чрезвычайных ситуациях и террористической угрозе. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к занятиям. Экскурсия по тренажёрному залу.	1	0,5	0,5	2	1	1	1,5	1	0,5	Входной контроль. Наблюдение , опрос
2.	Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Современные силовые виды и дисциплины.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	Входной контроль. Опрос
3.	Костно-мышечный и суставно-связочный аппараты.	1	0,5	0,5	2	1	1	0,5	0,5	0	Текущий контроль. Опрос, качество выполнения упражнений
4.	Понятие о гигиене и санитарии.	1	0,5	0,5	2	1	1	1	0,5	0,5	Текущий контроль: опрос
5.	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	1	0,5	0,5	2	1	1	1	0,5	0,5	Текущий контроль. опрос
6.	Режим дня и тренировок.	0,5	0,5	0	1	1	0	1	1	0	Текущий контроль. опрос, наблюдение
7.	Закаливание организма.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	Текущий контроль. опрос, наблюдение
8.	Медицинский контроль для	0,5	0,5	0	1	1	0	1	1	0	Входной контроль:

	спортсменов. Самоконтроль.										наличие справок врача
9.	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы.	4	4	0	1	1	0	1	1	0	Текущий контроль. Опрос
10	Структура занятия с отягощениями.	6	3	3	2	1	1	2	1	1	Текущий контроль. Наблюдение
11.	Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга	5	3	2	13	10	3	17	6	9	Промежуточный контроль. Внутренние соревнования
12.	Психологическая подготовка.	1	1	0	1	1	0	1	1	0	Текущий контроль. Беседа, опрос
13.	Правилами проведения и организации соревнований.	2	1	1	2	1	0	2	1	1	Текущий контроль. Опрос, наблюдение
14.	Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Текущий контроль. Наблюдение
15.	Общая физическая подготовка	83	0	83	106	0	106	42	0	42	Текущий контроль: выполнение соревновательных упражнений Промежуточный контроль: выполнение соревновательных упражнений
16.	Специальная подготовка.	10	0	10	20	0	20	30	0	30	Промежуточный контроль: динамика результатов в избранных упражнениях

17.	Спортивная тренировка.	20	0	20	48	0	48	67	0	67	Промежуточный контроль: оценка выполнения разрядных нормативов в избранных упражнениях.
18	Мониторинг освоения программы и личностного развития.	2	1	1	4	2	2	3	1,5	1,5	Промежуточный контроль: тестирование – контрольные срезы Итоговый: тестирование – контрольные срезы. Выполнение избранных соревновательных упражнений
19	Участие в соревнованиях	2	0	2	4	0	4	6	0	6	Промежуточный контроль: выполнение спортивных нормативов
Итого за год		144	19	125	216	23	193	180	20	160	

Содержание учебного плана 1 года обучения (ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие. 1 час.

Теория. Цель, задачи и содержание программы обучения. Особенности работы объединения. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к занятиям.

Практика. Учебная эвакуация из здания. Экскурсия по тренажёрному залу.

Контроль. Входной контроль. Наблюдение. Ознакомление обучающихся с правилами технической безопасности и роспись в журнале.

2. Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. 1 час.

Теория. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Зарождение физической культуры и спортивного движения. Олимпийские игры. Первые соревнования по силовым видам спорта. Появление отдельных дисциплин: гиревой спорт, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг. Обзор развития силовых дисциплин на современном этапе.

Практика. Разминка. Демонстрация техники упражнений и её отличие. Вариативности и направленности при выполнении упражнений.

Контроль. Входной контроль. Опрос, Собеседование, наблюдение.

3. Костномышечный аппарат и суставно-связочный аппараты. 1 час.

Теория. Скелет человека. Крепление костей. Биомеханические свойства. Мышцы, их названия, строение, свойства. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Укрепление здоровья. Формирование пропорционального телосложения. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение.

Практика. Опорные точки, равновесие, положение тела при выполнении упражнений. Подсчёт и контроль частоты сердечных сокращений в различных режимах работы. Скоординировать дыхание и с фазами движения выполняемых упражнений.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, наблюдение за качеством выполнения упражнений (темп, амплитуда, дыхание)

4. Понятие о гигиене и санитарии. 1 час.

Теория. Гигиенические процедуры и их значение для профилактики болезней и сохранения здоровья. Санитарные требования к месту занятий, инвентарю и оборудованию. Требование к спортивной одежде и обуви.

Практика. Уход за кожными покровами тела. Подготовка мест занятий и инвентаря, уборка. Соблюдение чистоты в одежде и обуви.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. 1 час.

Теория. Питание спортсмена. Белки, жиры, углеводы. Витаминизация.

Практика. Расчет калорий и соотношения основных элементов потребляемой пищи.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование по расчету калорийности питания. Росто-весовые показатели обучающихся (медицинский контроль и анализ).

6. Режим дня и тренировок. 0,5 час.

Теория. Активная деятельность и отдых. Смена режимов деятельности. Значение сна для полноценного восстановления организма. Тренировочный процесс и его зависимость от образа жизни. Профилактика вредных привычек.

Практика. Соблюдение режима дня. Отказ от вредных привычек и стимуляторов.

Контроль. Текущий контроль. Посещаемость занятий, регулярность тренировок, ведение дневника самонаблюдения спортсмена.

7. Закаливание организма. 1 час.

Теория. Виды закаливания. Гигиенические требования к одежде. Водные процедуры и их значение. Температурный режим окружающей среды. Одежда и её соответствие времени году и роду деятельности

Практика. Водные процедуры закаливающего и гигиенического характера после занятий. Активный отдых на свежем воздухе в межтренировочные дни.

Контроль. Текущий контроль. Наличие спортивной формы и обуви. Профилактика простудных заболеваний.

8. Медицинский контроль для спортсменов. 0,5 часа.

Теория. Регулярность обследований. Допуск к занятиям. Основные причины травматизма у спортсменов. Профилактика травм.

Практика. Разминочные упражнения. Подготовка сердечно-сосудистой и мышечных систем к интенсивной работе. Выполнение подводящих упражнений.

Контроль. Входной контроль. Наличие справок о допуске к занятиям. Врачебные профилактические осмотры.

9. Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. 4 часа.

Теория. Силовые упражнения, их название, влияние на мышцы и мышечные группы. Понятия и термины.

Практика. Выбор и демонстрация упражнений в соответствии с мышечной группой. Выделить локальность напряжения мышц.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

10. Структура занятия с отягощениями. 6 часов.

Теория. Количество подходов и повторений. Фазы напряжения и амплитуда движения упражнений. Подбор веса спортивных снарядов и его адекватность. Отдых и паузы отдыха в процессе тренировки.

Практика. Выбор веса снарядов, адекватный количеству планируемых повторений. Интервальные подходы. Соблюдение периодов отдыха для восстановления между упражнениями.

Контроль. Текущий контроль. Наблюдение. Временной контроль интервалов работы и отдыха.

11. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. 5 часов.

Теория. Ознакомление с основами техники выполнения упражнений гиревого спорта. Толчок, рывок, длинный цикл. Техника упражнений пауэрлифтинга.

Практика. Выполнение упражнений на «технику» по элементам. Выполнение упражнения с облегченными снарядами. Выполнение вспомогательных и подводящих упражнений. Координация дыхания и движения.

Контроль. Текущий: наблюдение, помощь в исправлении ошибок.

12. Психологическая подготовка. 1 час.

Теория. Мотивация. Уверенность и целеустремленность. Воспитание моральных и волевых.

Практика. Работа на достижения поставленных целей и результатов; работа на фоне утомления, регулярность пиковых нагрузок.

Контроль. Текущий контроль. Беседа, наблюдение.

13. Правила проведения и организации соревнований. 2 часа.

Теория. Ознакомление с правилами проведения и организации соревнований. Поведение, форма одежды, судейство и подсчет подъёмов (очков).

Практика. Выбор весовой категории. Набор и сгонка веса.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, беседа, наблюдение.

14. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним. 2 часа.

Теория. Расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале. Подготовка снарядов и тренажеров к занятию. Бережное отношение к имуществу.

Практика. Ремонт, замена, предотвращение поломок. Соблюдение дистанции. Безопасность при выполнении упражнений. Помощь и страховка.

Контроль. Текущий: наблюдение.

15. Общая физическая подготовка. 85 часов.

Теория. Влияние упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Укрепление суставно-связочного аппарата и костно-мышечной ткани. Формирование пропорционального телосложения и развитие физических качеств.

Практика. Разминка: ходьба, легкий бег (работа на кардиотренажёрах). Общеукрепляющие и растягивающие упражнения; на перекладине, гимнастической лестнице; висы, махи. Развитие мышечных групп и подбор необходимых упражнений и тренажеров. Упражнения из атлетической гимнастики и тяжелой атлетики для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации (упражнения со штангой: жимы, приседания, наклоны, тяги, жимы лёжа). Изменение углов движения снарядов для полноценной «прокачки» мышц.

Развитие физических качеств (выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой) необходимых для выполнения соревновательных упражнений: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лёжа; подъёмы корпуса (пресс). Выполнение подводящих упражнений.

Контроль. Промежуточный, итоговый: выполнение соревновательных упражнений (толчок, рывок – гиревой спорт, жим лежа, присед, становая тяга).

16. Специальная подготовка. 10 часов.

Теория. Тактико-техническая подготовка. Воспитание волевых качеств.

Практика. Совершенствование физических качеств и работа на результат-рекорд для участия в силовых конкурсах и соревнованиях. Выполнение соревновательных упражнений на максимальный результат в процессе подготовки к соревнованиям.

Контроль. Промежуточный контроль: динамика результатов в избранных упражнениях.

17. Спортивная тренировка. 20 часов.

Теория. Знание основных элементов выполняемых силовых упражнений. Объективность в оценке и качестве выполняемых упражнений. Технические ошибки. Исправление ошибок.

Практика. Выполнение соревновательных упражнений в рамках микроцикла и макроцикла.

Контроль. Промежуточный контроль: оценка выполнения разрядных нормативов в избранных упражнениях.

18. Мониторинг освоения программы и личностного развития. 2 часа.

Теория. Знание основ тренировочных занятий с отягощениями. Анализ регулярности посещения занятий обучающимся. Динамика личных результатов.

Практика. Демонстрация практического задания тестов обучающимся по технике упражнений гиревого спорта, пауэрлифтингу (WPC, WRP/WRPF).

Контроль. Промежуточный и итоговый контроль. Тестирование – контрольные срезы.

19. Участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов. 2 часа.

Теория. Знание правил соревнований. Действия участников и судейской бригады. Особенности судейства и подсчета результатов.

Практика. Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых организаторами соревнований.

Контроль. Промежуточный контроль - личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов.

Содержание учебного плана 1 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. 2 часа.

Теория. Цель, задачи и содержание программы обучения. Особенности работы объединения. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Правила для обучающихся. Требования к занятиям.

Практика. Учебная эвакуация из здания. Экскурсия по тренажёрному залу.

Контроль. Входной контроль. Наблюдение. Ознакомление обучающихся с правилами технической безопасности роспись в журнале.

2. Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. 1 час.

Теория. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Не олимпийские тяжелоатлетические виды спорта. Технический регламент и изменения силовых дисциплин: гиревой спорт, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг. Обзор развития силовых дисциплин и их направлений на современном этапе.

Практика. Разминка. Демонстрация техники упражнений и её отличие. Вариативность и направленность упражнений их отличия и требования к выполнению.

Контроль. Входной контроль. Опрос, Собеседование, наблюдение.

3. Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный аппарат. 2 часа.

Теория. Мышцы, их названия, строение, свойства. Биомеханика. Генетические данные в реализации движений в соревновательных упражнениях. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Укрепление здоровья. Формирование пропорционального телосложения. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение.

Практика. Опорные точки, равновесие, положение тела при выполнении упражнений. Подсчёт и контроль частоты сердечных сокращений в различных режимах работы. Степень

свободы звеньев тела. Скоординировать дыхание с фазами движения выполняемых упражнений.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, наблюдение за качеством выполнения упражнений (темп, амплитуда, дыхание)

4. Понятие о гигиене и санитарии. 2 часа.

Теория. Гигиенические процедуры и их значение для профилактики болезней и сохранения здоровья. Санитарные требования к месту занятий, инвентарю и оборудованию. Требования к спортивной одежде и обуви.

Практика. Уход за кожными покровами тела. Подготовка мест занятий и инвентаря, уборка. Соблюдение чистоты в одежде и обуви.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. 2 часа.

Теория. Питание спортсмена. Белки, жиры, углеводы. Витаминизация. Спортивное питание. Анаболические стероиды и стимуляторы. Последствие приёма запрещённых препаратов.

Практика. Расчет калорий и соотношения основных элементов потребляемой пищи.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование по расчету калорийности питания. Росто-весовые показатели обучающихся (медицинский контроль и анализ).

6. Режим дня и тренировок. 1 час.

Теория. Активная деятельность и отдых. Смена режимов деятельности. Значение сна для полноценного восстановления организма. Тренировочный процесс и его зависимость от образа жизни. Профилактика вредных привычек. Планирование тренинга.

Практика. Соблюдение режима дня. Отказ от вредных привычек и стимуляторов.

Контроль. Текущий контроль. Посещаемость занятий, регулярность тренировок, ведение дневника самонаблюдения спортсмена.

7. Закаливание организма. 1 час.

Теория. Виды закаливания. Гигиенические требования к одежде. Водные процедуры и их значение. Температурный режим окружающей среды. Одежда и её соответствие времени году и роду деятельности

Практика. Водные процедуры закаливающего и гигиенического характера после занятий. Активный отдых на свежем воздухе в межтренировочные дни.

Контроль. Текущий контроль. Наличие спортивной формы и обуви. Профилактика простудных заболеваний.

8. Медицинский контроль для спортсменов. 1 час.

Теория. Регулярность обследований. Допуск к занятиям. Основные причины травматизма у спортсменов. Профилактика травм. Реабилитация и лечебная физическая культура.

Практика. Разминочные упражнения. Подготовка сердечно-сосудистой и мышечных систем к интенсивной работе. Выполнение подводящих упражнений. Адекватность упражнений и нагрузок.

Контроль. Входной контроль. Наличие справок о допуске к занятиям. Врачебные профилактические осмотры.

9. Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. 1 час.

Теория. Силовые упражнения, их название, влияние на мышцы и мышечные группы. Понятия и термины. Факторы, влияющие на качество мышечной ткани. Направленность работы для развития необходимых физических качеств.

Практика. Выбор и демонстрация упражнений в соответствии с мышечной группой. Выделить локальность напряжения мышц. Специализация и ОФП.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

10. Структура занятия с отягощениями. 2 часа.

Теория. Количество подходов и повторений. Фазы напряжения и амплитуда движения упражнений. Подбор веса спортивных снарядов и его адекватность. Отдых и паузы отдыха в процессе тренировки.

Практика. Выбор веса снарядов, адекватный количеству планируемых повторений. Интервальные подходы. Методические отличия в развитии требуемых физических качеств. Периоды отдыха для восстановления между упражнениями. Вариативность упражнений.
Контроль. Текущий контроль. Наблюдение. Временной контроль интервалов работы и отдыха.

11. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. 13 часов.

Теория. Техника выполнения упражнений гиревого спорта. Толчок, рывок, длинный цикл. Техника упражнений пауэрлифтинга: жим лёжа, присед, становая тяга. Специализация в отдельных видах.

Практика. Выполнение упражнений на «технику» по элементам. Выполнение упражнения с облегченными снарядами. Выполнение вспомогательных и подводящих упражнений. Координация дыхания и движения.

Контроль. Текущий: наблюдение, помощь в исправлении ошибок.

12. Психологическая подготовка. 1 час.

Теория. Мотивация. Уверенность и целеустремленность. Воспитание моральных и волевых.

Практика. Работа на достижения поставленных целей- результатов; работа на фоне утомления, регулярность пиковых нагрузок.

Контроль. Текущий контроль. Беседа, наблюдение.

13. Правила проведения и организации соревнований. 2 часа.

Теория. Ознакомление с правилами проведения и организации соревнований. Поведение, форма одежды, судейство и подсчет подъёмов (очков).

Практика. Выбор весовой категории. Нормативы. Набор и сгонка веса.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, беседа, наблюдение.

14. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним. 3 часа.

Теория. Расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале. Подготовка снарядов и тренажеров к занятию. Бережное отношение к имуществу.

Практика. Ремонт, замена, предотвращение поломок. Соблюдение дистанции. Безопасность при выполнении упражнений. Помощь и страховка.

Контроль. Текущий: наблюдение.

15. Общая физическая подготовка. 110 часов.

Теория. Влияние упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Укрепление суставно-связочного аппарата и костно-мышечной ткани. Формирование пропорционального телосложения и развитие физических качеств. Гипертрофия и энергетическая ёмкость мышц. Роль ОФП на начальных этапах спортивного мастерства.

Практика. Разминка: ходьба, легкий бег (работа на кардиотренажёрах). Общеукрепляющие и растягивающие упражнения; на перекладине, гимнастической лестнице; висы, махи. Развитие мышечных групп и подбор необходимых упражнений и тренажеров. Упражнения из атлетической гимнастики и тяжелой атлетики для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации (упражнения со штангой: жимы, приседания, наклоны, тяги, жимы лёжа). Изменение углов движения снарядов для полноценной «прокачки» мышц.

Развитие физических качеств (выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой) необходимых для выполнения соревновательных упражнений: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лёжа; подъёмы корпуса (пресс). Выполнение подводящих упражнений.

Контроль. Промежуточный, итоговый: выполнение соревновательных упражнений (толчок, рывок – гиревой спорт, жим лежа, присед, становая тяга).

16. Специальная подготовка. 20 часов.

Теория. Тактико-техническая подготовка. Воспитание волевых качеств.

Практика. Совершенствование физических качеств и работа на результат-рекорд для участия в силовых конкурсах и соревнованиях. Выполнение соревновательных упражнений на максимальный результат в процессе подготовки к соревнованиям. Работа с облегченными

снарядами на скорость, изменения интервалов работы и её объёмов. Повторный максимум в направленности развития требуемых физических качеств.

Контроль. Промежуточный контроль: динамика результатов в избранных упражнениях.

17. Спортивная тренировка. 48 часов.

Теория. Знание основных элементов выполняемых силовых упражнений. Объективность в оценке и качестве выполняемых упражнений. Технические ошибки. Исправление ошибок.

Практика. Выполнение соревновательных упражнений в рамках микроцикла и макроцикла.

Контроль. Промежуточный контроль: оценка выполнения разрядных нормативов в избранных упражнениях.

18. Мониторинг освоения программы и личностного развития. 4 часа.

Теория. Знание основ тренировочных занятий с отягощениями и тренировок специализированной направленности. Качество и техника выполняемых упражнений. Анализ регулярности посещения занятий обучающимся. Динамика личных результатов.

Практика. Демонстрация практического задания, тестов обучающимся по технике упражнений гиревого спорта, пауэрлифтингу (WPC, WRP/WRPF).

Контроль. Промежуточный и итоговый контроль. Тестирование – контрольные срезы.

19. Участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов. 4 часа.

Теория. Знание правил соревнований. Действия участников и судейской бригады. Особенности судейства и подсчета результатов.

Практика. Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых организаторами соревнований.

Контроль. Промежуточный контроль: личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов.

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. 1,5 часа.

Теория. Цель, задачи и содержание программы обучения. Особенности работы объединения. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Правила для обучающихся. Требования к занятиям.

Практика. Учебная эвакуация из здания. Экскурсия по тренажёрному залу.

Контроль. Входной контроль. Наблюдение. Ознакомление обучающихся под роспись в журнале по технической безопасности.

2. Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. 1 час.

Теория. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Не олимпийские тяжелоатлетические виды спорта. Технический регламент и изменения силовых дисциплин: гиревой спорт, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг. Обзор развития силовых дисциплин и их направлений на современном этапе.

Практика. Разминка. Демонстрация техники упражнений и её отличие. Вариативность и направленность упражнений их отличия и требования к выполнению.

Контроль. Входной контроль. Опрос, Собеседование, наблюдение.

3. Костномышечный аппарат и суставно-связочный аппарат. 0,5 час.

Теория. Мышцы, их названия, строение, свойства. Биомеханика. Генетические данные в реализации движений в соревновательных упражнениях. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Укрепление здоровья. Формирование пропорционального телосложения. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение.

Практика. Опорные точки, равновесие, положение тела при выполнении упражнений. Подсчёт и контроль частоты сердечных сокращений в различных режимах работы. Степень

свободы звеньев тела. Скоординировать дыхание с фазами движения выполняемых упражнений.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, наблюдение за качеством выполнения упражнений (темп, амплитуда, дыхание)

4. Понятие о гигиене и санитарии. 1 час.

Теория. Гигиенические процедуры и их значение для профилактики болезней и сохранения здоровья. Санитарные требования к месту занятий, инвентарю и оборудованию. Требования к спортивной одежде и обуви.

Практика. Уход за кожными покровами тела. Подготовка мест занятий и инвентаря, уборка. Соблюдение чистоты в одежде и обуви.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. 1 час.

Теория. Питание спортсмена. Белки, жиры, углеводы. Витаминизация. Спортивное питание. Анаболические стероиды и стимуляторы. Последствие приёма запрещённых препаратов.

Практика. Расчет калорий и соотношения основных элементов потребляемой пищи.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование по расчету калорийности питания. Росто-весовые показатели обучающихся (медицинский контроль и анализ).

6. Режим дня и тренировок. 1 час.

Теория. Активная деятельность и отдых. Смена режимов деятельности. Значение сна для полноценного восстановления организма. Тренировочный процесс и его зависимость от образа жизни. Профилактика вредных привычек. Планирование тренинга.

Практика. Соблюдение режима дня. Отказ от вредных привычек и стимуляторов.

Контроль. Текущий контроль. Посещаемость занятий, регулярность тренировок, ведение дневника самонаблюдения спортсмена.

7. Закаливание организма. 1 час.

Теория. Виды закаливания. Гигиенические требования к одежде. Водные процедуры и их значение. Температурный режим окружающей среды. Одежда и её соответствие времени году и роду деятельности

Практика. Водные процедуры закаливающего и гигиенического характера после занятий. Активный отдых на свежем воздухе в межтренировочные дни.

Контроль. Текущий контроль. Наличие спортивной формы и обуви. Профилактика простудных заболеваний.

8. Медицинский контроль для спортсменов. 1 час.

Теория. Регулярность обследований. Допуск к занятиям. Основные причины травматизма у спортсменов. Профилактика травм. Реабилитация и лечебная физическая культура.

Практика. Разминочные упражнения. Подготовка сердечно-сосудистой и мышечных систем к интенсивной работе. Выполнение подводящих упражнений. Адекватность упражнений и нагрузок.

Контроль. Входной контроль. Наличие справок о допуске к занятиям. Врачебные профилактические осмотры.

9. Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. 1 час.

Теория. Силовые упражнения, их название, влияние на мышцы и мышечные группы. Понятия и термины. Факторы, влияющие на качество мышечной ткани. Направленность работы для развития необходимых физических качеств.

Практика. Выбор и демонстрация упражнений в соответствии с мышечной группой. Выделить локальность напряжения мышц. Специализация и ОФП.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, собеседование, наблюдение.

10. Структура занятия с отягощениями. 2 часа.

Теория. Количество подходов и повторений. Фазы напряжения и амплитуда движения упражнений. Подбор веса спортивных снарядов и его адекватность. Отдых и паузы отдыха в процессе тренировки.

Практика. Выбор веса снарядов, адекватный количеству планируемых повторений. Интервальные подходы. Методические отличия в развитии требуемых физических качеств. Периоды отдыха для восстановления между упражнениями. Вариативность упражнений.
Контроль. Текущий контроль. Наблюдение. Временной контроль интервалов работы и отдыха.

11. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. 17 часов.

Теория. Техника выполнения упражнений гиревого спорта. Толчок, рывок, длинный цикл. Техника упражнений пауэрлифтинга: жим лёжа, присед, становая тяга. Специализация в отдельных видах.

Практика. Выполнение упражнений на «технику» по элементам. Выполнение упражнения с облегченными снарядами. Выполнение вспомогательных и подводящих упражнений. Координация дыхания и движения.

Контроль. Текущий: наблюдение, помощь в исправлении ошибок.

12. Психологическая подготовка. 1 час.

Теория. Мотивация. Уверенность и целеустремленность. Воспитание моральных и волевых.

Практика. Работа на достижения поставленных целей- результатов; работа на фоне утомления, регулярность пиковых нагрузок.

Контроль. Текущий контроль. Беседа, наблюдение.

13. Правила проведения и организации соревнований. 2 часа.

Теория. Ознакомление с правилами проведения и организации соревнований. Поведение, форма одежды, судейство и подсчет подъёмов (очков).

Практика. Выбор весовой категории. Нормативы. Набор и сгонка веса.

Контроль. Текущий контроль. Опрос, беседа, наблюдение.

14. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним. 2 часа.

Теория. Расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале. Подготовка снарядов и тренажеров к занятию. Бережное отношение к имуществу.

Практика. Ремонт, замена, предотвращение поломок. Соблюдение дистанции. Безопасность при выполнении упражнений. Помощь и страховка.

Контроль. Текущий: наблюдение.

15. Общая физическая подготовка. 50 часов.

Теория. Влияние упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Укрепление суставно-связочного аппарата и костно-мышечной ткани. Формирование пропорционального телосложения и развитие физических качеств. Гипертрофия и энергетическая ёмкость мышц. Роль ОФП на начальных этапах спортивного мастерства.

Практика. Разминка: ходьба, легкий бег (работа на кардиотренажёрах). Общеукрепляющие и растягивающие упражнения; на перекладине, гимнастической лестнице; висы, махи. Развитие мышечных групп и подбор необходимых упражнений и тренажеров. Упражнения из атлетической гимнастики и тяжелой атлетики для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации (упражнения со штангой: жимы, приседания, наклоны, тяги, жимы лёжа). Изменение углов движения снарядов для полноценной «прокачки» мышц.

Развитие физических качеств (выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой) необходимых для выполнения соревновательных упражнений: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лёжа; подъёмы корпуса (пресс). Выполнение подводящих упражнений.

Контроль. Промежуточный, итоговый: выполнение соревновательных упражнений (толчок, рывок – гиревой спорт, жим лежа, присед, становая тяга).

16. Специальная подготовка. 30 часов.

Теория. Тактико-техническая подготовка. Воспитание волевых качеств.

Практика. Совершенствование физических качеств и работа на результат-рекорд для участия в силовых конкурсах и соревнованиях. Выполнение соревновательных упражнений на максимальный результат в процессе подготовки к соревнованиям. Работа с облегченными

снарядами на скорость, изменения интервалов работы и её объёмов. Повторный максимум в направленности развития требуемых физических качеств.

Контроль. Промежуточный контроль: динамика результатов в избранных упражнениях.

17. Спортивная тренировка. 67 часов.

Теория. Знание основных элементов выполняемых силовых упражнений. Объективность в оценке и качестве выполняемых упражнений. Технические ошибки. Исправление ошибок.

Практика. Выполнение соревновательных упражнений в рамках микроцикла и макроцикла.

Контроль. Промежуточный контроль: оценка выполнения разрядных нормативов в избранных упражнениях.

18. Мониторинг освоения программы и личностного развития. 3 часа.

Теория. Знание основ тренировочных занятий с отягощениями и тренировок специализированной направленности. Качество и техника выполняемых упражнений. Анализ регулярности посещения занятий обучающимся. Динамика личных результатов.

Практика. Демонстрация практического задания обучающимся по технике упражнений гиревого спорта, пауэрлифтингу (WPC, WRP/WRPF).

Контроль. Промежуточный и итоговый контроль. Тестирование – контрольные срезы.

19. Участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов. 6 часов.

Теория. Знание правил соревнований. Действия участников и судейской бригады. Особенности судейства и подсчета результатов.

Практика. Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых организаторами соревнований.

Контроль. Промежуточный контроль: личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов.

1.3. Планируемые результаты ознакомительного уровня.

Знать:

- термины и понятия, применяемые в силовых тренировках и упражнениях;
- основы гигиены, здорового образа жизни;
- свойства мышц и опорно-двигательного аппарата;
- основы и режим тренировок, методы профилактики травм, средства восстановления.

Уметь:

- оборудовать места для занятий, подбирать вес отягощения, пользоваться тренажерами и сопутствующим инвентарем;
- составлять план тренировок и комплексы силовых упражнений;
- осуществлять страховку партнерам и самостраховку.

Воспитать:

- желание вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом;
- чувство ответственности и самодисциплины;
- привить нравственные критерии, необходимые в жизни (чувство товарищества, взаимовыручки, отзывчивости);
- совершенствовать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, решительность, стремление к выполнению юношеских разрядов в выбранных дисциплинах.

Планируемые результаты базового уровня 1 года обучения

Знать:

- роль общеподготовительных и специально подготовительных упражнений и их влияние на спортивный результат;
- знать и учитывать восстановительные особенности организма;
- способы и средства восстановления;
- вариативность и периодизацию тренировочного процесса;

Уметь:

- самостоятельно составить тренировочный план – выбрать вес отягощений, методы и средства ОФП
- управлять тренировочным и соревновательным процессами;
- добывать знания из различных источников и анализировать.

Воспитать:

- интерес к избранному виду спорта, желание совершенствоваться и выполнять спортивные разряды и нормативы.

Планируемые результаты базового уровня 2 года обучения

Знать:

- отличие направленных занятий спортивной специализации и особенности построения тренировок;
- знать и учитывать восстановительные особенности организма;
- способы и средства восстановления;
- вариативность и периодизацию тренировочного процесса;

Уметь:

- прогнозировать тренировочный план – выбрать вес отягощений, методы и средства ОФП
- управлять тренировочным и соревновательным процессами;
- добывать знания из различных источников и анализировать их.

Воспитать:

- интерес к избранному виду спорта, желание совершенствоваться и выполнять взрослые разряды и нормативы по гиревому спорту, пауэрлифтингу.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Количество учебных недель – 36

Период реализации: 02.09.2023 - 30.05 2024

Режим занятий: 3 раза в неделю

Расписание занятий: вторник, четверг - 9-30 – 10-15, суббота – 10-00 – 11-35

Первое полугодие 2023-2024 учебный год

Дата (число, месяц)	Номер занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
02.09.23	1	Беседа	2	Вводное занятие. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по	Тренажерны й зал	Входной контроль Опрос, наблюдение, роспись

				мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к занятиям.		обучающихся в журнале инструктажа (далее по мере комплектования)
05.09.	2	рассказ, беседа	1	Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Опрос, наблюдение
07.09.	3	тренировка наглядный метод с практической демонстрацией выполняемого упражнения	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.09.	4	тренировка наглядный метод с практической демонстрацией выполняемого упражнения	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.
12.09.	5	тренировка наглядный метод с	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

		практической демонстрацией выполняемого упражнения		Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.		
14.09.	6	тренировка метод расчлененного упражнения метод помощи (исправление ошибок)	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.09.	7	тренировка метод помощи (исправление ошибок)	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
19.09.	8	тренировка метод помощи (исправление ошибок)	1	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание. Температурный режим, одежда, гигиенические процедуры	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.09.	9	тренировка метод помощи	1	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

		(исправление ошибок)		тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность.		
23.09.	10	тренировка словесный, объяснительно-иллюстрированный	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антагонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.09.	11	тренировка словесный, объяснительно-иллюстрированный	1	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.09.	12	тренировка словесный, объяснительно-иллюстрированный	1	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.09.	13	тренировка словесный, объяснительно-иллюстрированный	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.10.	14	тренировка лекция	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.10.	15	тренировка беседа, объяснение	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.10.	16	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерный зал	Текущий контроль.

		словесный, объяснительно-иллюстрированный		индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.		Наблюдение.
10.10.	17	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12.10.	18	Тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14.10.	19	Тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17.10.	20	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.10.	21	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
21.10.	22	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24.10.	23	тренировка метод целостного	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		ого упражн ения				
26.10.	24	трениро вка метод целостн ого упражн ения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28.10.	25	трениро вка метод целостн ого упражн ения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходов в гиревом спорте.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
31.10.	26	трениро вка метод целостн ого упражн ения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.11.	27	трениро вка метод помощи (исправ ление ошибок	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
07.11.	28	трениро вка метод помощи (исправ ление ошибок	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.11.	29	трениро вка метод помощи (исправ ление ошибок	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
11.11.	30	трениро вка метод помощи (исправ ление ошибок)	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль

14.11.	31	метод помощи (исправление ошибок)	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16.11.	32	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.11.	33	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.11.	34	тренировка объяснительно-иллюстрированный	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.11.	35	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
25.11.	36	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.11.	37	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.11.	38	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

		ения		Индивидуализация тренинга		
02.12.	39	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.12.	40	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.12.	41	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
09.12.	42	Тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
12.12.	43	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.12.	44	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
16.12.	45	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
19.12.	46	тренировка	1	Общая физическая подготовка. Специализация,	тренажерный зал	Текущий контроль.

		метод целостного упражнения		Подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга		Наблюдение. Опрос.
21.12.	47	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.12.	48	тренировка метод помощи (исправление ошибок)	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.12.	49	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.12.	50	тренировка метод помощи (исправление ошибок)	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.12.	51	Совместное проведение индивидуально занятия, беседа, объяснение	2	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу (WPC, WRP/WRPF)	тренажерный зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

Второе полугодие 2023-2024 учебного года (продолжение)

11.01.	52	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
13.01.	53	Тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы	тренажерный зал	Опрос, наблюдение

				мышц.		
16.01.	54	тренировка метод целостного упражнения	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18.01.	55	тренировка объяснение	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.
20.01.	56	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.01.	57	тренировка метод целостного упражнения	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.		
25.01.	58	тренировка метод целостного упражнения	1	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.01.	59	тренировка объяснение	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание. Температурный режим, одежда, гигиенические процедуры	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.01.	60	тренировка объяснение, рассказ	1	Костно-мышечный суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
01.02.	61	тренировка беседа, объяснение	1	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.02.	62	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

		технику, смена темпа и скорости)				
06.02.	63	тренировка объяснение, рассказ	1	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
08.02.	64	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
10.02.	65	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.02.	66	Тренировка объяснение	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
15.02.	67	тренировка объяснение, рассказ	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17.02.	68	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.		
20.02.	69	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22.02.	70	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
27.02.	71	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
29.02.	72	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.03.	73	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
05.03.	74	тренировка	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
07.03.	75	тренировка соревновательный метод	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
09.03.	76	Участие в соревнованиях	2	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	По назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
12.03.	77	тренировка	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				Спортивная тренировка.		
14.03.	78	тренировка объяснение	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16.03.	79	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.03.	80	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
21.03.	81	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль
23.03.	82	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26.03.	83	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.03.	84	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.03.	85	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.04.	86	тренировка объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед,

						становая тяга
04.04.	87	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.04.	88	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
9.04.	89	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
11.04.	90	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.04.	91	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.04.	92	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

18.04.	93	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.04.	94	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.04.	95	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
25.04.	96	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.04.	97	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.04.	98	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.05.	99	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
04.05.	100	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.05.	101	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

14.05.	102	тренировка объяснительно- демонстрационн ый метод	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.05.	106	Тренировка объяснение	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.05.	103	тренировка объяснительно- демонстрационн ый метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.05.	104	тренировка соревновательны й метод	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.05.	105	тренировка соревновательны й метод	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.05	106	тренировка соревновательны й метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.05	107	тренировка	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.05	108	Совместное проведение индивидуальног о занятия, беседа, объяснение	1	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC, WRP/WRPF)	тренажерны й зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

Календарный учебный график 1 года обучения (базовый уровень)

Количество учебных недель – 36

Период реализации: 02.09. 2023 - 30.05 2024

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Расписание занятий: вторник, четверг 17-00 – 18 – 35, суббота –11-45 – 13-20

Первое полугодие 2023-2024 учебного года.

Дата (число, месяц)	Номер заняти я	Форма	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
---------------------------	----------------------	-------	---------------------	--------------	---------------------	------------------------

02.09.	1	Беседа	2	Вводное занятие. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к занятиям.	Тренажерный зал	Входной контроль Опрос, наблюдение, роспись обучающихся в журнале инструктажа (далее по мере комплектования)
05.09.	2	Тренировка объяснение, рассказ	2	Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Опрос, наблюдение
07.09.	3	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.09.	4	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.

12.09.	5	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.09.	6	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.09.	7	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
19.09.	8	тренировка Объяснение, рассказ	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание. Температурный режим, одежда, гигиенические	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				процедуры		
21.09.	9	тренировка Объяснение, рассказ	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность.	Тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.09.	10	тренировка объяснение, рассказ а	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.09.	11	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.09.	12	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.09.	13	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.10.	14	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.10.	15	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

07.10.	16	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
10.10.	17	тренировка метод целостного упражнения беседа	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12.10.	18	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14.10.	19	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17.10.	20	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.10.	21	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
21.10.	22	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24.10.	23	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26.10.	24	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28.10.	25	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга

31.10.	26	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.11.	27	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
07.11.	28	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.11.	29	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
11.11.	30	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль
14.11.	31	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16.11.	32	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.11.	33	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

21.11.	34	тренировка объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.11.	35	тренировка объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
25.11.	36	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.11.	37	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.11.	38	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.12.	39	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.12.	40	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

07.12.	41	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
09.12.	42	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
12.12.	43	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.12.	44	тренировка объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
16.12.	45	Участие в соревнованиях	2	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	По назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
19.12.	46	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, Подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.12.	47	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.12.	48	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.12.	49	тренировка метод целостного	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		упражнения		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
28.12.	50	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.12.	51	Совместное проведение индивидуального занятия, беседа, объяснение	2	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC, WRP/WRPF)	тренажерный зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

Второе полугодие 2023-2024 учебного года(продолжение)

11.01.	52	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
13.01.	53	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
16.01.	54	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18.01.	55	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.

				занятий. Инвентарь и уход за ним.		
20.01.	56	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.01.	57	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.01.	58	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.01.	59	тренировка рассказ объяснение	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				Температурный режим, одежда, гигиенические процедуры		
30.01.	60	тренировка рассказ объяснение	2	Костно-мышечный и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
01.02.	61	тренировка рассказ объяснение	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антагонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.02.	62	Тренировка объяснение метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.02.	63	тренировка объяснение метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
08.02.	64	тренировка объяснение метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
10.02.	65	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.02.	66	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
15.02.	67	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				Спортивное питание.		
17.02.	68	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20.02.	69	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22.02.	70	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
27.02.	71	тренировка соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
29.02.	72	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.03.	73	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
05.03.	74	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику,	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		смена темпа и скорости)				
07.03.	75	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
09.03.	76	Участие в соревнованиях	2	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	По назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
12.03.	77	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14.03.	78	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16.03.	79	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.03.	80	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
21.03.	81	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль
23.03.	82	тренировка	2	Общая физическая	тренажерный	Текущий

		метод целостного упражнения объяснение		подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	й зал	контроль. Наблюдение.
26.03.	83	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.03.	84	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.03.	85	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.04.	86	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
04.04.	87	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.04.	88	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

9.04.	89	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
11.04.	90	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.04.	91	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.04.	92	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.04.	93	тренировка метод целостного упражнения соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.04.	94	тренировка метод целостного упражнения соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.04.	95	тренировка объяснение, рассказ	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
25.04.	96	тренировка метод целостного упражнения соревновательный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

27.04.	97	тренировка метод целостного упражнения соревновательный	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.04.	98	тренировка метод целостного упражнения соревновательный	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.05.	99	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
04.05.	100	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.05.	101	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.05.	102	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.05.	106	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.05.	103	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.05.	104	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.05.	105	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.05	106	тренировка метод целостного	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		упражнения		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
28.05	107	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.05	108	Совместное проведение индивидуального занятия, беседа, объяснение	2	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC, WRP/WRPF)	тренажерный зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

Календарный учебный график 2 год обучения (базовый уровень)

Количество учебных недель – 36.

Период реализации: 01.09. 2023 - 29.05 2024.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1,5 учебных часа.

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница - 17-00 – 18-10

Первое полугодие 2023-2024 учебного года

Дата (число, месяц)	Номер занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
01.09.	1	Беседа	1,5	Вводное занятие. Оснащение кабинета. Организация рабочего места. Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера). Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка» и тяжелоатлетические виды спорта и направления. Правила для обучающихся. Требования к занятиям.	тренажерный зал	Входной контроль Опрос, наблюдение, роспись обучающихся в журнале инструктажа (далее по мере комплектования)
04.09.	2	рассказ беседа	1,5	Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Не олимпийские виды, отдельные федерации и направления. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение

06.09.	3	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Направленность и специализация. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
08.09.	4	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.
11.09.	5	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.09.	6	тренировка объяснительн о-	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		демонстрационный метод		Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Выбор стартовых весов и упражнений. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.		Опрос.
15.09.	7	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Выбор стартовых весов и упражнений. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.09.	8	Тренировка объяснение рассказ	1,5	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание. Температурный режим, одежда, гигиенические процедуры.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.09.	9	тренировка объяснение рассказ	1,5	Костно-мышечный и суставно-связочный аппараты. Пропорциональность развития и развитие силовых качеств. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок,	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				периодичность.		
22.09.	10	тренировка объяснение рассказ	1,5	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.09.	11	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений. Объём и интенсивность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.09.	12	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений. Объём и интенсивность. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.09.	13	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений. Объём и интенсивность. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.10.	14	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
04.10.	15	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.10.	16	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.10.	17	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		(имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)		Спортивное питание.		
11.10.	18	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок. Вариативность и смена упражнений.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13.10.	19	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16.10.	20	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок. Вариативность и смена упражнений.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18.10.	21	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Интенсивность и объём. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
20.10.	22	тренировка объяснение рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Интенсивность и объём.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
23.10.	23	тренировка объяснение рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Интенсивность и объём.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25.10.	24	тренировка объяснение рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				занятий, микроцикл. Интенсивность и объём.		
27.10.	25	тренировка объяснение рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и объём акцентированных нагрузок. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Интенсивность и объём. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
30.10.	26	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
01.11.	27	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Интенсивность и объём акцентированных нагрузок. Спортивная тренировка	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
03.11.	28	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
06.11.	29	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Интенсивность и объём акцентированных нагрузок Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
08.11.	30	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
10.11.	31	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Взаимосвязь ОФП на динамику результатов специализации. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль

		объяснение				
13.11.	32	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Взаимосвязь ОФП на динамику результатов специализации. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
15.11.	33	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Взаимосвязь ОФП на динамику результатов специализации. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.11.	34	Участие в соревнованиях	1,5	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	по назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
20.11.	35	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
22.11.	36	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
24.11.	37	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

27.11.	38	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.11.	39	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
01.12.	40	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
04.12.	41	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.12.	42	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга. Выбор стартовых весов и их адекватность для микроцикла.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
08.12.	43	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность для микроцикла.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
11.12.	44	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				Микроцикл.		
13.12.	45	тренировка соревнвателей ный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Микроцикл. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
16.12.	46	Участие в соревнованиях	1,5	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	По назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
18.12.	47	тренировка демонстрация упражнения, объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга. Микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.12.	48	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
22.12.	49	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.12.	50	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.12.	51	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.12.	52	Совместное проведение индивидуального занятия, беседа, объяснение	1,5	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC,	тренажерный зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

Второе полугодие 2023-2024 учебного года (продолжение)

10.01.2024	53	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, выбор упражнений, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
12.01.	54	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, выбор упражнений, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
15.01.	55	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, выбор упражнений, составление комплексов упражнений акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Опрос, наблюдение
17.01.	56	тренировка объяснительно-демонстрационный метод и метод расчлененного упражнения	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Техника выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.01.	57	тренировка объяснительно-демонстрационный метод и метод расчлененного упражнения	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Техника выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.

				Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.		
22.01.	58	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Вариативность тренинга. Техника выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
24.01.	59	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Вариативность тренинга. Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.01.	60	тренировка объяснительно- демонстрационный метод	1,5	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки, траектория и углы. Структура занятия с отягощениями. Методики развития физических качеств. Вариативность тренинга. Техники выполнения упражнений гиревого	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				спорта и упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа, присед становая тяга. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход за ним.		
29.01.	61	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Костно-мышечный и суставно-связочный аппараты. Понятие о гигиене и санитарии. Требование к одежде, спортивная обувь. Режим дня и тренировок. Учёба, досуг, смена деятельности. Закаливание. Температурный режим, одежда, гигиенические процедуры.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
31.01.	62	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Костно-мышечный суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность пиковых нагрузок.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.02.	63	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антагонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.02.	64	тренировка объяснительно-демонстрационный метод		Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений, приоритетные группы мышцы и упражнения.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.02.	65	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений, приоритетные группы мышцы и упражнения. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий, сбалансированное питание.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
09.02.	66	тренировка рассказ, объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий, сбалансированное питание. Анаболики и стимуляторы.		
12.02.	67	тренировка рассказ, объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий, сбалансированное питание. Анаболики и стимуляторы.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.02.	68	тренировка рассказ, объяснение соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание. Пищевые добавки. Анаболики и стимуляторы.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.02.	69	тренировка соревновательный метод		Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание. Пищевые добавки. Анаболики и стимуляторы.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.02.	70	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание. Пищевые добавки. Анаболики и стимуляторы.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24.02.	71	участие в соревнованиях	1,5	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	по назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
26.02.	72	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28.02.	73	тренировка метод целостного	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерный зал	Текущий контроль.

		упражнения		индивидуальным планам тренировок.		Наблюдение.
01.03.	74	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и скорости)	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
04.03.	75	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Объем и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
06.03.	76	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9.03.	77	Участие в соревнованиях	1,5	Ознакомительные поездки на соревнования. Участие в доступных силовых конкурсах и спортивных мероприятиях, проводимых спортивными федерациями	по назначению	Промежуточный контроль Личные достижения и результаты, выполнение спортивных нормативов
13.03.	78	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Объем и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходов в гиревом спорте.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
15.03.	79	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Объем и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18.03.	80	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Пиковые нагрузки и вес снарядов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20.03.	81	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.		
22.03.	82	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25.03.	83	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность. Пиковые нагрузки и вес снарядов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
27.03.	84	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга. Спортивная тренировка. Пиковые нагрузки и вес снарядов. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерный зал	Промежуточный контроль
29.03.	85	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
01.04.	86	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объем тренировки. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.04.	87	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объем тренировки Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.04.	88	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объем тренировки Спортивная тренировка.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.		
08.04.	89	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объём тренировки. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация. Контроль утомления.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
10.04.	90	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
12.04.	91	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность. Контроль утомления.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
15.04.	92	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга. Динамика результатов, темпа и интенсивности.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
17.04.	93	тренировка объяснительно-демонстрационный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга. Динамика результатов, темпа и интенсивности.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
19.04.	94	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

22.04.	95	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга. Динамика результатов, темпа и интенсивности.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
24.04.	96	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.04.	97	тренировка целостного упражнения объяснение, рассказ метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.04.	98	тренировка целостного упражнения объяснение, рассказ метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерный зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
06.05.	99	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
08.05.	100	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

13.05.	101	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
15.05.	102	тренировка целостного упражнения объяснение метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
17.05.	103	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.05.	104	тренировка целостного упражнения метод	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
22.05.	105	тренировка целостного упражнения объяснение метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
24.05.	106	тренировка целостного упражнения объяснение метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.05.	107	тренировка целостного упражнения объяснение метод	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.05.	108	Совместное проведение индивидуального занятия, беседа, объяснение	1,5	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, динамика результатов по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC, WRP/WRPF)	тренажерный зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

2.2 Условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема или раздел	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Формы подведения итогов	Перечень дидактического и методического материала.	Техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие. Меры технической безопасности при занятиях. Действия при чрезвычайных ситуациях. Правила для обучающихся. Требования к занятиям. Экскурсия по тренажёрному залу. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка».	Теоретическое занятие. Экскурсия	Объяснение, лекция	Учебная эвакуация из здания, беседа. Вводная диагностика	Инструкции для обучающихся. Ознакомление в журнале инструктажа под подпись	Журнал инструктажа, инструкции, схемы движения
2	Физическая культура и спорт. История развития силовых видов спорта.	Рассказ, беседы, лекция, объяснительно-иллюстративный	Практическая демонстрация выполняемого упражнения, метод слова	Практическая демонстрация выполняемого упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь).
3	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	
4	Понятие о гигиене и санитарии.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	

5	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	
6	Режим дня и тренировок.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Дневник самонаблюдения-спортсмена	
7	Закаливание организма.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Дневник самонаблюдения-спортсмена	
8	Медицинский контроль для спортсменов.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос; Наличие справки-допуска от врача	Дневник самонаблюдения-спортсмена	
9	Силовые упражнения, их название и влияние на мышечные группы	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ интернет-ресурсам	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь).
10	Структура занятия с отягощениями.	Беседы, лекции	Метод слова;	Опрос	Доступ к интернет-ресурсам	
11	Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга.	Демонстрационный	Метод слова; объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения;	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, доступ интернет-ресурсам,	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты, хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь).
12	Психологическая подготовка.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Цифровые записи занятий и соревнований ведущих спортсменов	
13	Правила проведения и организации соревнований.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	
14	Оборудование мест для	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Инструкции по технике безопасности и	Оборудование тренажерного

	занятий. Инвентарь и уход за ним.				нахождения в зале	зала
15	Общая физическая подготовка.	Беседы, лекции, тренировочное занятие	Метод слова, объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь)
16	Специальная подготовка.	Беседы, лекции; тренировочное занятие	Метод слова, объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения; - метод помощи (исправление ошибок); - метод расчлененного упражнения	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам,	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь)
17	Спортивная тренировка.	Беседы, лекция; тренировочное занятие	Метод слова, объяснительно-иллюстрированный с практической демонстрацией выполняемого упражнения; метод помощи (исправление ошибок), соревновательный метод	Опрос; демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам,	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер, часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь)
18	Мониторинг освоения программы и личностного развития.	Тестирование. Совместная работа. Индивидуальные занятия	Объяснительно-наглядный, репродуктивный	Итоговый контроль. Демонстрация техники избранных упражнений: толчок, рывок, народный жим лёжа,	Тесты – опрос, беседа, объяснение техники упражнений	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрические инструменты (секундомер,

				<p>становая тяга (по технике пауэрлифтинга федераций WPC, WRP /WRPF)</p> <p>Тесты-срезы</p>		<p>часы, метроном), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь)</p>
--	--	--	--	---	--	---

Материально-техническое обеспечение:

- тренажёрный зал – 2 помещения общей площадью 120 кв/м.
- штанги–10 шт.,
- гири разновесовые – 13 пар,
- гантели разновесовые – 15 пар,
- грузоблочные тренажеры- 10 шт.,
- скамья для жимов лёжа- 5 шт.,
- скамья универсальные-4 шт.,
- брусья – 2 шт.,
- беговая дорожка – 1 шт.,
- эллипсоидные тренажёры – 3 шт.,
- велотренажер – 1 шт.,
- степ-платформы – 6шт.,
- мат (гимнастический) -1 шт.,
- помосты -1 шт.,
- коврики для фитнеса 5 шт.,
- кубик-платформа- 1шт.,
- музыкальный центр,
- цифровые носители (флеш-карты, диски),
- хронометрические инструменты (секундомер, часы), магnezия, тяжелоатлетические пояса, спортивная обувь),
- рециркулятор – 2 шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее по специальности «Физическая культура», мастер спорта России по гиревому спорту Меньчаков Владимир Анатольевич.

2.3 Формы аттестации.

Вид контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Форма контроля:

- 1.Опрос, беседа, демонстрация техники выполняемых упражнений обучающимися.
2. Выполнение нормативов по гиревому спорту.
- 3.Выполнение нормативов федераций без экипировочного пауэрлифтинга (WPC/AWPC, WRP/WRPF)
4. Тестирование – контрольный срез.

2.4. Оценочные материалы

Примечание: спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет, МС – с 15 лет, разряд КМС – с 14лет, массовые спортивные разряды – с 10 лет.

Массовые спортивные разряды и КМС присваиваются на соревнованиях не ниже областного уровня или города при условии выполнения нормативов. Звание «мастер спорта» и выше присваивается на соревнованиях не ниже регионального уровня или клубных соревнований соответствующего статуса и требованиям для присвоения.

Гиревой спорт

Весовая категория(килограмм)	КМС Гиря 32кг	1 разряд гиря 24 кг	2 разряд гиря 24 кг	3 разряд гиря 24 кг	1 (юн) разряд гиря 16 кг	2 (юн) разряд гиря16 кг	3 (юн) разряд гиря 16 кг
48	–	–	–	–	110	75	50
53	–	–	–	–	120	85	55
58	–	90	70	50	130	95	60
63	75	100	80	60	140	105	65
68	83	110	90	65	150	110	70
73	95	120	95	70	160	120	75
73+	–	–	–	–	170	125	80
78	–	130	105	80	–	–	–
85	117	140	110	85	–	–	–
85+	126	160	120	100	–	–	–

Пауэрлифтинг классический

Весовая категория	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	1 юн. разряд	2 юн. разряд
56	365	325	285	245	205	162,5
60	392,	347,5	305	260	220	175
67,5	437,5	390	340	290	245	195
75	477,5	422,5	370	317,5	262,5	212,5
82,5	507,5	452,5	395	337,5	282,5	227,5
90	535	475	415	355	295	240

Жим лёжа без экипировки

Весовая категория	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	1 юн. разряд	2 юн. разряд
56	92,5	82,5	75	65	52,5	42,5
60	100	90	80	70	55	45
67,5	110	100	90	77,5	65	50
75	120	107,5	97,5	85	70	55
82,5	130	115	105	90	75	57,5
90	135	122,5	110	95	80	60

Вопросы для теоретического контроля: ознакомительный уровень

1. Меры технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря.
2. Понятие о гигиене и санитарии.
3. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
Белки, жиры, углеводы. Витамины и их значение.
4. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировочных занятий.
5. Медицинский контроль для спортсменов. Дневник самонаблюдения.
6. Силовые упражнения, их название. Понятия и термины.
7. Количество подходов и повторений. Подбор веса спортивных снарядов. Отдых и паузы отдыха в процессе тренировки.
8. Структура и техника выполнения упражнений. Выбор упражнений и составление комплексов для самостоятельных занятий.
9. Закаливание организма. Гигиенические требования к одежде.
10. Профилактика травматизма. Роль активного отдыха для восстановления организма.
11. Основы практики построения самостоятельных занятий. Мотивация.

Вопросы для теоретического контроля: базовый уровень 1 год

1. Меры технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря.
2. Понятие здорового образа жизни.
3. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
Белки, жиры, углеводы. Витамины и их значение. Спортивное питание и добавки.
4. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировочных занятий. Периодизация и реабилитация.
5. Медицинский контроль для спортсменов. Основы самоконтроля. Дневник самонаблюдения.
6. Силовые упражнения, их название. Понятия и термины.
7. Количество подходов и повторений. Подбор веса спортивных снарядов. Интервалы отдыха и восстановление.
8. Структура и техника выполнения упражнений. Выбор упражнений и составление комплексов для занятий. Планирование тренировочного процесса.
9. Закаливание организма. Гигиенические требования к одежде.
10. Профилактика травматизма. Роль активного отдыха для восстановления организма.
11. Уровень осознанного владения полученными знаниями в практике построения самостоятельных занятий. Использование доступных информационных ресурсов.
12. Методы развития планируемых физических качеств. Основные отличия.

Вопросы для теоретического контроля: базовый уровень 2 год

1. Меры технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного инвентаря.
2. Понятие здорового образа жизни.
3. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
Белки, жиры, углеводы. Витамины и их значение. Спортивное питание и добавки.
4. Режим дня и тренировок. Регулярность тренировочных занятий. Периодизация и реабилитация.
5. Медицинский контроль для спортсменов. Основы самоконтроля. Дневник самонаблюдения.
6. Силовые упражнения, их название. Понятия и термины.
7. Спортивная направленность занятий. Работа по микроциклу и объёмы нагрузок.

8. Периодизация тренировочного процесса и методы тренировочных воздействий.
9. Структура и техника выполнения упражнений. Выбор упражнений и составление комплексов для занятий. Планирование тренировочного процесса.
10. Закаливание организма. Гигиенические требования к одежде.
11. Профилактика травматизма. Роль активного отдыха для восстановления организма.
12. Уровень осознанного владения полученными знаниями в практике построения самостоятельных занятий. Использование доступных информационных ресурсов.
13. Методы развития планируемых физических качеств. Основные отличия методов.

Эталон ответов оценивается в баллах с соответствующей оценкой:

Балл	Оценка
0 - 0,5	2
0,6 – 0,7	3
0,8 – 0,9	4
0,9 – 1	5

2.5. Программа воспитания

В процессе обучения опосредованно осуществляются различные воспитательные направления, решающие свои цели и задачи, где основными являются образовательная и развивающая, укрепление организма (оздоровительная), овладение и систематизация знаний в области физкультуры и спорта, с целью привития устойчивого интереса к тренингу с отягощениями и тяжелоатлетическим дисциплинам, популяризации силовых видов спорта, вовлечение молодёжи к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Направленность	Место проведения
1	Армейский рывок	октябрь	Физкультурно-оздоровительная	Тренажерный зал ЦДТ
2	Классический толчок/5 минут	ноябрь	Физкультурно-оздоровительная	Тренажерный зал ЦДТ
3	Гиревой турнир на призы Ивановской администрации	ноябрь	спортивное	Зал ДЮСШ с. Ивановки
4	Спартакиада среди рабочих коллективов Ивановского муниципального округа	декабрь	физкультурно-спортивное	По назначению (с. Березовка)
5	Новогоднее гиревое троеборье	декабрь/январь	физкультурно-спортивное	Тренажерный зал ЦДТ
6	Весёлые старты	январь	физкультурно-оздоровительное	ЦДТ
7	А ну-ка парни!	февраль	физкультурно-спортивное	Зал ДЮСШ с. Ивановки
8	Армейский рывок	март	спортивное	Тренажерный

				й зал ЦДТ
9	Промежуточные соревнования по гиревому спорту с. Ивановка	апрель/ май (по назначению)	спортивное	Зал ДЮСШ с. Ивановки
10	Тренировочные сборы в рамках подготовки к областной спартакиаде	июнь	спортивное	Тренажерный зал ЦДТ
11	Областная сельская комплексная спартакиада	июнь	спортивное	с.Константиновка
12	Собрание меценатов, благотворителей/родителей	по назначению	организационное	Тренажерный зал ЦДТ
13	Мероприятия Ивановского ЦДТ	по календарю	культурно-массовое	Ивановский ЦДТ

2.6. Литература для педагога

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ;
2. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52- ФЗ
3. Концепция дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.22г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методическая литература:

1. Актуальные вопросы и практические рекомендации по оценке качества дополнительного образования детей презентация – семинар/ к.п.н. доцент Л.Н. Буйлова. – 21/22 мая 2020г.
2. Гиревой спорт в России и в мире «1,2 – 2011г. /ВФГС – С.-Петербург: «Наша деловая пресса», 2011г.
3. Жирнов, А.Н. Гиревой спорт: методическое пособие / А.Н. Жирнов. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2010. – 74 с.
4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. школа, 2010. - 255 с.
5. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт/ Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014г. – 384 с.
6. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология /Ю.А. Ермолаев. - М.: Просвещение, 2010г. - 302
7. Зайцева, В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры / В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 2011г. - №1. - С. 26-32.
7. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. /А.С. Солодков, А.С. Сологуб –учебник для высших учебных заведений физической культуры, издание-8, М.: Спорт,21- 2008г.- 1265-1299с.
8. Суховой, А.В., Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту /А.В.Суховой, И.В.Морозов – Ростов-на-Дону, 2012г.

2.7. Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей:

Гиревой спорт, пауэрлифтинг, народный жим, силовые виды спорта.

1. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/>
2. <http://girevoy-sport.ru/>
3. <http://girevoy-sport.ru/>
4. <http://www.vfgs.ru/>
5. <https://32plus32.ru/>
6. <https://www.medved-sport.ru/>
7. <http://www.youtube.com/watch?v=87es1JkWgEE>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=AJFpT3iJJoc>
9. http://www.youtube.com/watch?v=zs_FZJgfXno
10. https://otzovik.com/reviews/girevoy_sport/
11. <https://sportsgroup.ru/>
12. <https://gducfkis.ru/>
13. <https://rosgiri.ru/>
14. <http://www.giri24.ru/>
15. <https://girevoy-fitness.livejournal.com/>
16. <https://www.youtube.com/> Валентина Алфёрова
17. <https://bodymaster.ru/>
18. <https://smolpower.ru/>
19. <http://powerlifting.com.ru/>
20. <https://russia-powerlifting.ru/>