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 ивановский до 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

D 1	1 T.					_
Разлеп	I //K	омплекс	OCHOBHLIX	Vanakte	пистик	образования»
т аздел з	T · //T/	OMITITION	OCHODIIDIA	Auparto	pricing	

	Пояснительная записка	
1.3.	Планируемые результаты	c. 19
	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	c.20
2.2.	Условия реализации программы	c. 69
		~ 72
2.5.	Формы аттестации	c.73
	Формы аттестации	c.73
2.4.	Оценочные материалы	
2.4.2.5.	-	c.73

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»;
- о 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)»;
- о 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-Ф3.

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 медицине, 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 жизненная ёмкость 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 преодоление 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 занимающимися 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 сенсетивность 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 подразделяется 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

No	Название	Ознако	митель	ный							Вид, формы
п\п	раздела, темы					Базовый					контроля
,			1 год			1 год			2 год	Į	
				g			g			g	
		9	B 1	Практика	Q	Б1	ГИ	O.	В1	IMI	
		国	1dc	ак	图	Теория	ак	函	Теория	ак	
		BC	Teo	[]	BC	Lec	Щþ	BC	Lec	Пра	
			_	. ,	, ,	_	, ,	, ,		, 1	

1.	Вводное занятие. Меры технической безопасности при занятиях. Действия при чрезвычайных ситуациях и террористичес кой угрозе. Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к занятиям. Экскурсия по тренажёрному залу.	1	0,5	0,5	2	1		1,5	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	<i>Текущий</i> 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	<i>Текущий</i> контроль. Наблюдение
11.	Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга	5	3	2	13	10	3	17	6	9	Промежут очный контроль. Внутренние соревновани я
12.	Психологическ ая 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 соревновате льных упражнений
											Промежут очный контроль: выполнение соревновате льных упражнений
16.	Специальная подготовка.	10	0	10	20	0	20	30	0	30	Промежут очный контроль: динамика результатов в избранных

17.	Спортивная тренировка.	20	0	20	48	0	48	67	0	67	Промежут очный контроль: оценка выполнения разрядных нормативов в избранных упражнения.
18	Мониторинг освоения программы и личностного развития.	2	1	1	4	2	2	3	1,5	1,5	Промежум очный контроль: тестировани е — контрольны е срезы Итоговый: тестировани е— контрольны е срезы. Выполнение избранных соревновате льных упражнений
19	Участие в соревнованиях	2	0	2	4	0	4	6	0	6	Промежут очный контроль: выполнение спортивных нормативов
Ито	го 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 направленность 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 отлыха.

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 упражнения.

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 требование 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. 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 отлыха.

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. Текуший 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 упражнения.

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 требование 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. 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. Текуший 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 упражнения.

18. Мониторинг освоения программы и личностного развития. З 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 $O\Phi\Pi$
- 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 $O\Phi\Pi$
- 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,	Номер занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
месяц)						
02.09.23	1	Беседа	2	Вводное занятие.	Тренажерны	Входной
				Оснащение кабинета.	й зал	контроль
				Организация рабочего места.		Опрос,
				Правила внутреннего		наблюдение,
				распорядка. Инструктаж по		роспись

				мерам технической безопасности при работе на спортивных тренажерах и использовании спортивного		обучающихся в журнале инструктажа (далее по мере
				инвентаря. Действия при чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, угрозы техногенного и террористического характера).		комплектования)
				Знакомство с предметом «Общая физическая подготовка». Правила для обучающихся. Требования к		
				занятиям.		
05.09.	2	рассказ, беседа	1	Физическая культура и спорт. История развития	Тренажерны й зал	Опрос, наблюдение
				силовых видов спорта. Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход		
				за ним.		
07.09.	3	трениро вка	1	Силовые упражнения, их название и влияние на	Тренажерны й зал	Текущий контроль.
		наглядн		мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки,		Наблюдение.
		ый		траектория и углы.		
		метод с		Структура занятия с		
		практич еской		отягощениями. Техники выполнения упражнений		
		демонст		гиревого спорта и		
		рацией		упражнений пауэрлифтинга.		
		выполн		Толчок, рывок, жим лежа,		
		яемого		присед становая тяга.		
		упражн ения		Оборудование мест для занятий. Инвентарь и уход		
00.00			2	за ним.	TD.	TE v
09.09.	4	трениро	2	Силовые упражнения, их	Тренажерны й зал	Текущий
		вка наглядн		название и влияние на мышечные группы.	и зал	контроль. Наблюдение,
		ый		Мышцы, биомеханика,		опрос.
		метод с		опорные точки, траектория и		onpo c .
		практич		углы. Структура занятия с		
		еской		отягощениями. Техники		
		демонст		выполнения упражнений		
		рацией		гиревого спорта и		
		выполн		упражнений пауэрлифтинга. Толчок, рывок, жим лежа,		
		яемого упражн		присед становая тяга.		
		ения		Оборудование мест для		
				занятий. Инвентарь и уход		
				за ним.		
12.09.	5	трениро	1	Силовые упражнения, их	Тренажерны	Текущий
		вка		название и влияние на	й зал	контроль.
		наглядн ый		мышечные группы. Мышцы, биомеханика, опорные точки,		Наблюдение. Опрос.
		метод с		траектория и углы.		опрос.
		мстод с		трисктории и углы.		

	1	1	1		1	
		практич еской демонст рацией выполн яемого упражн ения		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	трениро вка метод расчлен енного упражн ения метод помощи (исправ ление 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.	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.09.	7	трениро вка метод помощи (исправ ление 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.	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
19.09.	8	трениро вка метод помощи (исправ ление 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	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
21.09.	9	трениро вка метод помощи	1	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня и	Тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

Сисправ дение ошибок Тренировок, волнообразность нагрузок, периодичность. Тренажерны вка словесн ый, объясни тельно-иллюст рирован ный Трениро вка словесн Бака словесн Бака словесн ый, объясни тельно-иллюст рирован ный Трениро вка словесн Бака словеса снарядов, состав Текущий контроли наблюдение. Тренажерны и зал контроли наблюдение. Текущий наблюдение наблюдение наблюдение наблюдение наблюдение наблюдение наблюдение наб	· ·
Ошибок Нагрузок, периодичность. Текущий грениро 2 Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тельно-иллюст рирован ный Восстановление. Текущий восстановление. Текущий техно-иллюст рирован ный Тениро 1 Общая физическая подготовка. Текущий контроли контроли Текущий подготовка. Текущий контроли Текущий Те	· ·
23.09. 10 трениро вка словесн ый, объясни тельно-иллюст рирован ный 26.09. 11 трениро вка словеся вка словесн ый контроль ный тельно-иллюст рирован ный тельно- вка тренировок. Отдых и восстановление. Общая физическая подготовка. тренажерны й зал контроль технольный и зал контроль технольный и зал контроль технольный и зал контроль и зал и зал контроль и зал и зал контроль и зал и за	·
вка словесн ый, объясни тельно- иллюст рирован ный 26.09. 11 трениро вка объяса и тренирован вка объяса и тренирован вка объяса и тренирован вка объяса и тренирован и тельно- иллюст объяса и тренирован иный объяса и тренажерны и	·
словесн ый, объясни тельно- иллюст рирован ный 26.09. 11 трениро вка Тобщая физическая подготовка. Наблюде опрос.	
ый, объясни тренировок. Отдых и восстановление. 26.09. 11 трениро вка Общая физическая подготовка. Тренажерны й зал контроли	снис.
объясни тельно- иллюст рирован ный 26.09. 11 трениро 1 вка Подготовка. Отдых и восстановление.	
тельно- иллюст рирован ный 26.09. 11 трениро вка Общая физическая подготовка. тренажерны контроли	
иллюст рирован ный Сбщая физическая подготовка. Тренажерны контроли	
рирован ный 26.09. 11 трениро вка Общая физическая подготовка. Тренажерны контроли	
26.09. 11 трениро вка Общая физическая подготовка. тренажерны й зал контроли	
26.09. 11 трениро вка 1 Общая физическая подготовка. тренажерны й зал Текущий контроли	
вка подготовка. й зал контролн	,
словесн Выбор веса снарядов, состав Наблюде	
	ние.
ый, комплекса упражнений Опрос.	
объясни	
тельно-	
иллюст	
рирован	
ный	
28.09. 12 трениро 1 Общая физическая тренажерны Текущий	
вка подготовка. Выбор веса й зал контролн	
словесн снарядов, состав комплекса Наблюде	ение.
ый, упражнений Понятие о Опрос.	
объясни рациональном питании и	
тельно- общем расходе энергии.	
иллюст Расход энергии и калорий	
рирован	
ный	
30.09. 13 трениро 2 Общая физическая тренажерны Текущий	
вка подготовка. Выбор веса й зал контролн	
словесн снарядов, состав комплекса Наблюде	ение.
ый, упражнений Понятие о Опрос.	
объясни рациональном питании и	
тельно- общем расходе энергии.	
иллюст Расход энергии и калорий	
рирован	
ный	
03.10. 14 трениро 1 Общая физическая тренажерны Текущий	
вка подготовка. Работа по й зал контроли	
лекция индивидуальным планам Наблюде	ение.
тренировок Понятие о Опрос.	
рациональном питании и	
общем расходе энергии.	
Расход энергии и калорий.	
05.10. 15 трениро 1 Общая физическая тренажерны Текущий	
вка подготовка. Работа по й зал контроли	
беседа, индивидуальным планам Наблюде	ение.
объясне тренировок Понятие о Опрос.	
ние рациональном питании и	
общем расходе энергии.	
Спортивное питание.	
07.10. 16 трениро 2 Общая физическая тренажерны Текущий	Ì
вка подготовка. Работа по й зал контролн	.

		словесн		индивидуальным планам		Наблюдение.
		ый,		тренировок Понятие о		
		объясни		рациональном питании и		
		тельно-		общем расходе энергии.		
		иллюст		Спортивное питание.		
		рирован				
		ный				
10.10.	17	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Работа по	й зал	контроль.
		метод		индивидуальным планам		Наблюдение.
		целостн		тренировок Понятие о		
		ого		рациональном питании и		
		упражн		общем расходе энергии.		
	1.0	ения		Спортивное питание.		
12.10.	18	Тренир	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		овка		подготовка. Работа по	й зал	контроль.
		метод		индивидуальным планам		Наблюдение.
		целостн		тренировок		
		ОГО				
		упражн				
14.10	19	ения Тъскию	2	Ofwar hyannama	TOOLIONGOOLILI	Текущий
14.10.	19	Тренир овка	2	Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерны й зал	· ·
				индивидуальным планам	и зал	контроль. Наблюдение.
		метод целостн		тренировок		Паолюдение.
		ОГО		Тренировок		
		упражн				
		ения				
17.10.	20	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Работа по	й зал	контроль.
		метод		индивидуальным планам		Наблюдение.
		целостн		тренировок		
		ого				
		упражн				
		ения				
19.10.	21	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		метод		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
		целостн		занятий, микроцикл.		Выполнение
		ого		Специальная подготовка.		соревновательных
		упражн		Пиковые нагрузки и около		упражнений:
		ения		предельные веса.		толчок рывок,
						жим лежа, присед,
21.10	22		2	07		становая тяга
21.10.	22	трениро	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		метод		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
		целостн		занятий, микроцикл.		
		010				
		упражн ения				
24.10.	23	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
∠4.10.	23	вка	1	подготовка. Спортивная	тренажерны й зал	контроль.
		метод		тренировка. Периодизация	n swi	Наблюдение.
		целостн		занятий, микроцикл.		пастоденне.
	1	целости	l	эшитин, инкроцикл.		1

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

	T = .	Г	Ι.	T		T =
14.11.	31	метод	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		помощи		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		(исправ		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		ление		снарядов, микроцикл,		
		ошибок		волнообразность тренинга		
16.11.		трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
	32	вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		метод		тренировка. Спортивная		Наблюдение.
		целостн		тренировка. Выбор веса		Опрос.
		ого		снарядов, микроцикл,		
		упражн		волнообразность тренинга.		
		ения				
18.11.	33	трениро	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		метод		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		целостн		снарядов, микроцикл,		Опрос.
		ого		волнообразность тренинга		
		упражн				
		ения				
21.11.	34	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		объясни		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		тельно-		снарядов, микроцикл,		Опрос.
		иллюст		волнообразность тренинга.		onpos.
		рирован		Zermee epweneerz rpemmaw		
		ный				
23.11.	35	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
23.11.		вка	1	подготовка. Спортивная	й зал	контроль
		метод		тренировка. Специальная	n sun	Выполнение
		целостн		подготовка. Психологическая		соревновательных
		ого		подготовка, мотивация.		упражнений:
		упражн		подготовка, мотивации.		толчок рывок,
		ения				жим лежа, присед,
		СПИЛ				становая тяга
25.11.	36	трениро	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
23.11.	30	вка	2	подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
				тренировка. Выбор веса	и зал	Наблюдение.
		метод целостн		снарядов, микроцикл,		Опрос.
				волнообразность тренинга.		Onpoc.
		010		волноооразность тренинга.		
		упражн				
28.11.	37	ения	1	Общая физическая	Thelloweett	Текущий
40.11.	31	трениро	1		тренажерны	
		вка		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		целостн		работа на отдельные группы		Опрос.
		ого		мышц. Спортивная		
		упражн		тренировка. Выбор		
		ения		стартовых весов и их		
20.11	20		1	адекватность		Т
30.11.	38	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		целостн		работа на отдельные группы		Опрос.
		ого		мышц. Спортивная		
	1	упражн		тренировка.		

		ения		Индивидуализация тренинга		
02.12.	39	трениро	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
02.12.		вка		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		целостн		работа на отдельные группы		Опрос.
		ОГО		мышц. Спортивная		Onpoc.
				_		
		упражн ения		тренировка. Индивидуализация тренинга.		
05.12	40		1		THE OXYGON AND AND A	Tarmura
05.12.	40	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		целостн		работа на отдельные группы		Опрос.
		ого		мышц. Спортивная		
		упражн		тренировка.		
		ения		Индивидуализация тренинга.		
07.12.	41	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		целостн		работа на отдельные группы		Опрос.
		ого		мышц. Спортивная		
		упражн		тренировка.		
		ения		Индивидуализация тренинга.		
09.12.	42	Тренир	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
05.12.		овка		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		метод		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
		целостн		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
		ого		Спортивная тренировка.		onpos.
		упражн		Выбор стартовых весов и их		
		ения		адекватность.		
		объясне		адекватноств.		
		ние				
12.12.	43		1	Oswag dwawyawag	TRAHAMANIHI	Текущий
12.12.	43	трениро	1	Общая физическая	тренажерны й зал	
		вка		подготовка. Специализация,	и зал	контроль.
		метод		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
		целостн		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
		ого		Спортивная тренировка.		
		упражн		Индивидуализация тренинга.		
		ения				
14.12.	44	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		вка		подготовка. Спортивная	й зал	контроль
		метод		тренировка. Специальная		Выполнение
		целостн		подготовка. Мотивация,		соревновательных
		ого		нормативы силовых		упражнений:
		упражн		дисциплин, правила		толчок рывок,
		ения		соревнований.		жим лежа, присед,
						становая тяга
16.12.	45	трениро	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		вка		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		метод		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
		целостн		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
		ого		Спортивная тренировка.		
		упражн		Индивидуализация тренинга.		
		ения		,, ,,,		
19.12.	46	трениро	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
17.12.		вка	1	подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		DIG	1	подготовка. Специализация,	n Juli	контроль.

		метод целостн ого упражн		роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка.		Опрос.
		ения		Индивидуализация тренинга		
21.12.	47	трениро 1 вка метод целостн ого упражн ения		Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.12.	48	трениро 2 вка метод помощи (исправ ление ошибок		Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
26.12.	49	трениро 1 вка метод целостн ого упражн ения		Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
28.12.	50	трениро 1 вка метод помощи (исправ ление ошибок		Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.12.	51	Совмес тное проведе ние индиви дуально го занятия, беседа, объясне ние		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.
	Второ	ое полугодие 2023-	2024 y	небного года (продолжение)		<u>. </u>
11.01.	52	тренировка объяснительно- демонстрационн ый метод	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Опрос, наблюдение
13.01.	53	Тренировка объяснительно-	2	Общая физическая подготовка. Направленность	тренажерны й зал	Опрос, наблюдение

тренинга, акцентированная

работа на отдельные группы

Подводящие упражнения,

метод

демонстрационн

ый метод

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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение, опрос.
20.01.	56	тренировка объяснительно- демонстрационн ый 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.
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	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

	1	1		I		,
				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.	тренажерны й 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	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17.02.	68	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о	тренажерны й 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	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22.02.	70	тренировка метод целостного упражнения	1	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.03.	73	тренировка соревновательны й метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
05.03.	74	тренировка	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
07.03.	75	тренировка соревновательны й метод	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				Спортивная тренировка.		
14.03.	78	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснение		подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
				вариативность упражнений.		Наблюдение.
				Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
16.03.	79	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
10.05.	'	метод		подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
		целостного		вариативность упражнений.	и зал	Наблюдение.
						паолюдение.
		упражнения		Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
10.02	00		1	адекватность.		TE V
19.03.	80	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
		целостного		вариативность упражнений.		Наблюдение.
		упражнения		Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
21.03.	81	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		метод		подготовка. Выбор веса	й зал	контроль
		целостного		снарядов, микроцикл,		_
		упражнения		волнообразность тренинга.		
		объяснение		Спортивная тренировка.		
				Специальная подготовка.		
				Психологическая подготовка,		
				мотивация.		
23.03.	82	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
23.03.	02	метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Выбор веса	n san	Наблюдение.
				снарядов, микроцикл,		паолюдение.
		упражнения объяснение		волнообразность тренинга.		
26.03.	83		1			
20.03.	83	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Т
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	Текущий
		целостного		тренировка. Спортивная		контроль.
		упражнения		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		объяснение		снарядов, микроцикл,		Опрос.
				волнообразность тренинга.		
28.03.	84	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		упражнения		снарядов, микроцикл,		Опрос.
		объяснение		волнообразность тренинга.		
30.03.	85	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		упражнения		снарядов, микроцикл,		Опрос.
				волнообразность тренинга.		
02.04.	86	тренировка	1	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		объяснение		подготовка. Спортивная	й зал	контроль
				тренировка. Специальная		Выполнение
				подготовка. Психологическая		соревновательных
				подготовка, мотивация.		упражнений:
				подготовки, мотивация.		* -
		1			<u> </u>	жим лежа, присед,

						становая тяга
04.04.	87	тренировка метод выполнения упражнений в облегченных условиях (имитация, выполнение упражнения только на технику, смена темпа и	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
06.04.	88	скорости) 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

94	тренировка метод целостного упражнения тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность. Общая физическая	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
	метод целостного	2			
95			подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
96	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
97	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
98	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
99	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
100	тренировка объяснительно- демонстрационн ый метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
101	тренировка объяснительно- демонстрационн ый метод	1	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
	97 98 99	упражнения объяснение 96 тренировка метод целостного упражнения объяснение 97 тренировка метод целостного упражнения объяснение 98 тренировка метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка метод целостного упражнения объяснение 100 тренировка объяснительнодемонстрационный метод 101 тренировка объяснительнодемонстрационн	упражнения объяснение 96 тренировка метод целостного упражнения объяснение 97 тренировка 2 метод целостного упражнения объяснение 98 тренировка 1 метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка 1 метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка 1 метод целостного упражнения объяснение 100 тренировка объяснение 100 тренировка объяснительнодемонстрационный метод 101 тренировка объяснительнодемонстрационн	упражнения объяснение 96 тренировка метод целостного упражнения объяснение 97 тренировка метод целостного упражнения объяснение 98 тренировка метод целостного упражнения объяснение 98 тренировка метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка метод целостного упражнения объяснение 99 тренировка метод целостного упражнения объяснение 90 тренировка метод целостного упражнения объяснение 90 тренировка метод целостного упражнения объяснение 91 тренировка метод целостного упражнения объяснение 92 тренировка метод целостного упражнения объяснение 93 тренировка метод целостного упражнения объяснение 94 тренировка метод целостного упражнения объяснение 95 тренировка метод целостного упражнения объяснение 96 тренировка объяснение 97 тренировка объяснение 98 тренировка объяснительнодемонстрационн ый метод 100 тренировка объяснительнодемонстрационн ый метод	упражнения объяснение

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

02.09.	1	Беседа	2	Вводное занятие.	Тренажерны	Входной
				Оснащение кабинета.	й зал	контроль
				Организация рабочего места.		Опрос,
				Правила внутреннего		наблюдение,
				распорядка. Инструктаж по		роспись
				мерам технической		обучающихся в
				безопасности при работе на		журнале
				спортивных тренажерах и		инструктажа
				использовании спортивного		(далее по мере
				инвентаря. Действия при		комплектования)
				чрезвычайных ситуациях		KOMILICKI OBAHIM)
				(стихийные бедствия, угрозы		
				техногенного и		
				террористического характера).		
				Знакомство с предметом		
				«Общая физическая		
				подготовка». Правила для		
				обучающихся. Требования к		
				занятиям.		
05.09.	2	Тренировка	2	Физическая культура и	Тренажерны	Опрос,
03.07.	2	объяснение,	2	спорт. История развития	т ренажерны й зал	наблюдение
		рассказ		силовых видов спорта.	и зал	паолюдение
		рассказ		Оборудование мест для		
				занятий. Инвентарь и уход		
				за ним.		
07.09.	3	тренировка	2	Силовые упражнения, их	Тренажерны	Текущий
07.07.		объяснительн	2	название и влияние на	т ренажерны й зал	контроль.
		0-		мышечные группы. Мышцы,	и зал	Наблюдение.
		демонстрацио		биомеханика, опорные точки,		паолюдение.
		нный метод		траектория и углы.		
		ппын метод		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.		
09.09.	4	тренировка	2	Силовые упражнения, их	Тренажерны	Текущий
07.07.	'	объяснительн	-	название и влияние на	й зал	контроль.
		0-		мышечные группы.	11 3631	Наблюдение,
		демонстрацио		Мышцы, биомеханика,		опрос.
		нный метод		опорные точки, траектория и		onpoe.
		ппып метод		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.		
L		1	l	9m 1111/110		

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.	Тренажерны й 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.	тренажерны й 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	тренажерны й 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	тренажерны й 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	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12.10.	18	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14.10.	19	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17.10.	20	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.10.	21	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
21.10.	22	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24.10.	23	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26.10.	24	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
02.11.	27	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
09.11.	29	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерны й 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, мотивация.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль
14.11.	31	тренировка метод целостного упражнения объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга	тренажерны й 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.	тренажерны й 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	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

21.11.	34	тренировка объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
23.11.	35	тренировка объяснение	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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	тренажерны й 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	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

0= 15	T 42	_	Ι	To z	ī	
07.12.	41	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		соревновател		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		ьный метод		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
				работа на отдельные группы		Опрос.
				мышц. Спортивная		
				тренировка.		
				Индивидуализация тренинга.		
09.12.	42	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		соревновател		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		ьный метод		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
				ОФП в динамике результатов.		Опрос.
				Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
12.12.	43	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		соревновател		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		ьный метод		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
				ОФП в динамике результатов.		Опрос.
				Спортивная тренировка.		
				Индивидуализация тренинга.		
14.12.	44	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		объяснение		подготовка. Спортивная	й зал	контроль
				тренировка. Специальная		Выполнение
				подготовка. Мотивация,		соревновательных
				нормативы силовых		упражнений:
				дисциплин, правила		толчок рывок,
				соревнований.		жим лежа, присед,
		<u> </u>				становая тяга
16.12.	45	Участие в	2	Ознакомительные поездки на	По	Промежуточный
		соревнования		соревнования. Участие в	назначению	контроль
		X		доступных силовых конкурсах		Личные
				и спортивных мероприятиях,		достижения и
				проводимых спортивными		результаты,
				федерациями		выполнение
						спортивных
10.10	1					нормативов
19.12.	46	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		целостного		Подводящие упражнения,		Наблюдение.
		упражнения		роль ОФП в динамике		Опрос.
				результатов.		
				Спортивная тренировка.		
21.12	17		2	Индивидуализация тренинга		Towns
21.12.	47	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		целостного		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.
	40	упражнения	2	ОФП в динамике результатов		Опрос.
22.12	48	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Т
23.12.		метод		подготовка. Направленность	й зал	Текущий
		целостного		тренинга, акцентированная		контроль.
		упражнения		работа на отдельные группы		Наблюдение.
26.12	40		2	мышц.		Опрос.
26.12.	49	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
	İ	метод		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		целостного		подводящие упражнения, роль		Наблюдение.

		упражнения		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
28.12.	50	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
20.12.		метод	-	подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		целостного		подводящие упражнения, роль	11 3431	Наблюдение.
		упражнения		ОФП в динамике результатов.		Опрос.
		Jupandienini		оттраниямие результитер.		onpo c .
30.12.	51	Совместное	2	Мониторинг освоения	тренажерны	Итоговый
		проведение		программы и личностного	й зал	Тестирование,
		индивидуальн		развития.		выполнение
		ого занятия,		Демонстрация техники		соревновательных
		беседа,		упражнения, результативность		и избранных
		объяснение		по нормативам гиревого		упражнений.
				спорта, пауэрлифтингу(WPC,		Динамика
		Purana	a warnaad	WRP/WRPF)	\(\)	результатов.
11.01.	52	тренировка	<i>е полугоо</i> 2	ие 2023-2024 учебного года(прод Общая физическая	тренажерны	Опрос,
11.01.	32	объяснительн	2	подготовка. Направленность	тренажерны й зал	наблюдение
		0-		тренинга, акцентированная	и зал	наолюдение
		демонстрацио		работа на отдельные группы		
		нный метод		мышц.		
		mibin merog		nami,		
13.01.	53	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Опрос,
		объяснительн		подготовка. Направленность	й зал	наблюдение
		0-		тренинга, акцентированная		
		демонстрацио		работа на отдельные группы		
		нный метод		мышц.		
1.6.01			2	C		
16.01.	54	тренировка	2	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
		объяснительн		название и влияние на мышечные группы. Мышцы,	й зал	контроль. Наблюдение.
		демонстрацио		биомеханика, опорные точки,		Паолюдение.
		нный метод		траектория и углы.		
		ппын метод		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		
10.01	5.5		2	за ним.		T
18.01.	55	тренировка	2	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
		объяснительн		название и влияние на	й зал	контроль.
		0-		мышечные группы. Мышцы, биомеханика,		Наблюдение,
		демонстрацио нный метод				опрос.
		ппыи метод		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		
				* V · ·		•

				занятий. Инвентарь и уход за ним.		
20.01.	56	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.
23.01.	57	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.
25.01.	58	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.
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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
01.02.	61	тренировка рассказ объяснение	2	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.02.	62	Тренировка объяснение метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
13.02.	66	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
15.02.	67	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				Спортивное питание.		
17.02.	68	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20.02.	69	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22.02.	70	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
27.02.	71	тренировка соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Пиковые нагрузки и около предельные веса.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		смена темпа и				
07.03.	75	скорости) 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.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
09.03.	76	Участие в соревнования x	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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19.03.	80	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерны й 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, мотивация.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль
23.03.	82	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий

			ı		г.,	T
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		упражнения		снарядов, микроцикл,		
		объяснение		волнообразность тренинга.		
26.03.	83	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	Текущий
		целостного		тренировка. Спортивная		контроль.
		упражнения		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		объяснение		снарядов, микроцикл,		Опрос.
				волнообразность тренинга.		•
28.03.	84	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		упражнения		снарядов, микроцикл,		Опрос.
		объяснение		волнообразность тренинга.		опрос.
30.03.	85	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
30.03.	0.5	метод	2	подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
				тренировка. Выбор веса	и зал	Наблюдение.
		целостного				
		упражнения		снарядов, микроцикл,		Опрос.
00.04	0.6	объяснение	2	волнообразность тренинга.		TT "
02.04.	86	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль
		целостного		тренировка. Специальная		Выполнение
		упражнения		подготовка. Психологическая		соревновательных
		объяснение		подготовка, мотивация.		упражнений:
						толчок рывок,
						жим лежа, присед,
						становая тяга
04.04.	87	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		выполнения		тренировка. Выбор веса		Наблюдение.
		упражнений в		снарядов, микроцикл,		Опрос.
		облегченных		волнообразность тренинга.		•
		условиях				
		(имитация,				
		выполнение				
		упражнения				
		только на				
		технику, смена темпа и				
06.04.	88	скорости)	2	Obwag bushing	Thallowers	Такиний
00.04.	88	тренировка	2	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Направленность	й зал	контроль.
		выполнения		тренинга, акцентированная		Наблюдение.
		упражнений в		работа на отдельные группы		Опрос.
		облегченных		мышц. Спортивная		
		условиях		тренировка. Выбор		
		(имитация,		стартовых весов и их		
		выполнение		адекватность.		
		упражнения				
		только на				
		технику,				
		смена темпа и				
		скорости)				
		,				
	1	1	l		I	l

		T				
9.04.	89	тренировка метод целостного упражнения	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.04.	93	тренировка метод целостного упражнения соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Выбор стартовых весов и их адекватность.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
20.04.	94	тренировка метод целостного упражнения соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
25.04.	96	тренировка метод целостного упражнения соревновател ьный метод	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

27.04.	97	тренировка метод целостного упражнения соревновател ьный	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Спортивная тренировка. Индивидуализация тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
30.04.	98	тренировка метод целостного упражнения соревновател ьный	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.05.	99	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
04.05.	100	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
07.05.	101	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.05.	102	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
16.05.	106	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.05.	103	тренировка объяснительн о- демонстрацио нный метод	2	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
25.05	106	тренировка метод целостного	2	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

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

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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.

		демонстрацио		Мышцы, биомеханика,		Опрос.
		нный метод		опорные точки, траектория и		Onpoc.
				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.		
15.09.	7	тренировка	1,5	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
		объяснительн		название и влияние на	й зал	контроль.
		0-		мышечные группы.		Наблюдение.
		демонстрацио		Мышцы, биомеханика,		Опрос.
		нный метод		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		
10.00	0	T.	1.7	за ним.		T. V
18.09.	8	Тренировка	1,5	Костно-мышечный	тренажерны	Текущий
		объяснение		аппарат и суставно-	й зал	контроль.
		рассказ		связочный. Понятие о		Наблюдение.
				гигиене и санитарии.		Опрос.
				Требование к одежде,		
				спортивная обувь. Режим		
				дня и тренировок. Учёба,		
				досуг, смена деятельности.		
				Закаливание. Температурный режим,		
				одежда, гигиенические процедуры.		
20.09.	9	тренировка	1,5	процедуры. Костно-мышечный и	тренажерны	Текущий
20.07.		объяснение	1,5	суставно-связочный	тренажерны й зал	контроль.
		рассказ		аппараты.	11 5001	Наблюдение.
		Partial		Пропорциональность		Опрос.
				развития и развитие силовых		
				качеств. Понятие о гигиене		
				и санитарии. Режим дня и		
				тренировок. Регулярность		
				тренировок,		
				волнообразность нагрузок,		
L	<u> </u>	1				l .

				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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.

		(имитация,		Спортивное питание.		
		выполнение		Chopinistice initiatine.		
		упражнения				
		только на				
		технику,				
		смена темпа и				
11.10.	18	скорости)	1 5	05		Т
11.10.	10	тренировка	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерны й зал	Текущий
		метод			и зал	контроль.
		выполнения		индивидуальным планам		Наблюдение.
		упражнений в		тренировок. Вариативность		
		облегченных		и смена упражнений.		
		условиях				
		(имитация,				
		выполнение				
		упражнения				
		только на				
		технику,				
		смена темпа и				
		скорости)				
13.10.	19	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Работа по	й зал	контроль.
		целостного		индивидуальным планам		Наблюдение.
		упражнения		тренировок		
16.10.	20	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Работа по	й зал	контроль.
		целостного		индивидуальным планам		Наблюдение.
		упражнения		тренировок. Вариативность		
				и смена упражнений.		
18.10.	21	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		выполнения		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
		упражнений в		занятий, микроцикл.		Выполнение
		облегченных		Интенсивность и объём.		соревновательных
		условиях		Специальная подготовка.		упражнений:
		(имитация,		Пиковые нагрузки и около		толчок рывок,
		выполнение		предельные веса.		жим лежа, присед,
		упражнения				становая тяга
		только на				
		технику,				
		смена темпа и				
		скорости)				
20.10.	22	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснение		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		рассказ		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
				занятий, микроцикл.		
				Интенсивность и объём.		
23.10.	23	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснение		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		рассказ		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
		1		занятий, микроцикл.		
				Интенсивность и объём.		
25.10.	24	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснение	7 -	подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		рассказ		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
					1	·

				занятий, микроцикл.		
27.10.	25	тренировка	1,5	Интенсивность и объём. Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		объяснение	_,-	подготовка. Интенсивность	й зал	контроль
		рассказ		и объём акцентированных		Выполнение
				нагрузок. Спортивная		соревновательных
				тренировка. Периодизация		упражнений:
				занятий, микроцикл.		толчок рывок,
				Интенсивность и объём.		жим лежа, присед,
				Специальная подготовка.		становая тяга
				Вариации проходок в		
20.10	26		1 7	гиревом спорте.		
30.10.	26	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Спортивная	й зал	контроль.
		целостного		тренировка. Периодизация		Наблюдение.
01.11.	27	упражнения	1.5	занятий, микроцикл.		Т
01.11.	21	тренировка	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и	тренажерны й зал	Текущий
		метод		вариативность упражнений.	и зал	контроль. Наблюдение.
		целостного		Интенсивность и объём		Паолюдение.
		упражнения		акцентированных нагрузок.		
				Спортивная тренировка		
03.11.	28	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
03.11.	20	соревновател	1,5	подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
		ьный метод		вариативность упражнений.	11 3661	Наблюдение.
				Спортивная тренировка.		Пининеденно
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
06.11.	29	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод		подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
		целостного		вариативность упражнений.		Наблюдение.
		упражнения		Интенсивность и объём		
				акцентированных нагрузок		
				Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
08.11.	30	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		соревновател		подготовка. Разнообразие и	й зал	контроль.
		ьный метод		вариативность упражнений.		Наблюдение.
				Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
10.11	21		1 5	адекватность.		TT ~
10.11.	31	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Промежуточный
		метод		подготовка. Выбор веса	й зал	контроль
		выполнения упражнений в		снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.		
		облегченных		Взаимосвязь ОФП на		
		условиях		динамику результатов		
		(имитация,		специализации.		
		выполнение		Спортивная тренировка.		
		упражнения		Специальная подготовка.		
		только на		Психологическая		
		технику,		подготовка, мотивация.		
		смена темпа и		., .,		
		скорости)				

		объяснение				
13.11.	32	тренировка метод целостного упражнения а	1,5	Общая физическая подготовка. Взаимосвязь ОФП на динамику результатов специализации. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
15.11.	33	тренировка соревновател ьный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Взаимосвязь ОФП на динамику результатов специализации. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
18.11.	34	Участие в соревнования x	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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
22.11.	36	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Специальная подготовка. Психологическая подготовка, мотивация.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

27.11.	38	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснительн		подготовка.	й зал	контроль.
		0-		Направленность тренинга,		Наблюдение.
		демонстрацио		акцентированная работа на		Опрос.
		нный метод		отдельные группы мышц.		1
		, ,		Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность.		
29.11.	39	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
27.11.		объяснительн	1,5	подготовка.	й зал	контроль.
		0-		Направленность тренинга,	и зал	Наблюдение.
		_		акцентированная работа на		Опрос.
		демонстрацио				Olipoc.
		нный метод		отдельные группы мышц.		
				Спортивная тренировка.		
01.10	40		1.5	Индивидуализация тренинга.		
01.12.	40	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
	1	объяснительн		подготовка.	й зал	контроль.
		0-		Направленность тренинга,		Наблюдение.
	1	демонстрацио		акцентированная работа на		Опрос.
	1	нный метод		отдельные группы мышц.		
	1			Спортивная тренировка.		
	1			Индивидуализация тренинга.		
04.12.	41	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		объяснительн		подготовка.	й зал	контроль.
		0-		Направленность тренинга,		Наблюдение.
		демонстрацио		акцентированная работа на		Опрос.
		нный метод		отдельные группы мышц.		•
				Спортивная тренировка.		
				Индивидуализация тренинга.		
06.12.	42	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		метод	,-	подготовка.	й зал	контроль.
		целостного		Направленность тренинга,	11 51	Наблюдение.
		упражнения		акцентированная работа на		Опрос.
		Jiipamiioiiiiii		отдельные группы мышц.		onpoo.
				Спортивная тренировка.		
				Индивидуализация тренинга.		
				Выбор стартовых весов и их		
				адекватность для		
00.12	12		1.5	микроцикла.		Т≃
08.12.	43	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
		соревновател		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
		ьный метод		подводящие упражнения,		Наблюдение.
	1			роль ОФП в динамике		Опрос.
				результатов.		
	1			Спортивная тренировка.		
				Выбор стартовых весов и их		
	1			адекватность для		
				микроцикла.		
11.12.	44	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Текущий
	1	соревновател		подготовка. Специализация,	й зал	контроль.
	1	ьный метод		подводящие упражнения,		Наблюдение.
	1			роль ОФП в динамике		Опрос.
	1			результатов.		_
				Спортивная тренировка.		
	1			Индивидуализация тренинга.		
			1	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	I	1

				Микроцикл.		
13.12.	45	тренировка соревновател ьный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Микроцикл. Специальная подготовка. Мотивация, нормативы силовых дисциплин, правила соревнований.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль Выполнение соревновательных упражнений: толчок рывок, жим лежа, присед, становая тяга
16.12.	46	Участие в соревнования x	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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
29.12.	52	Совместное проведение индивидуальн ого занятия, беседа, объяснение	1,5	Мониторинг освоения программы и личностного развития. Демонстрация техники упражнения, результативность по нормативам гиревого спорта, пауэрлифтингу(WPC,	тренажерны й зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

- 1			W/DD/W/DDE)	
- 1			WRP/WRPF)	
- 1			*	

Второе полугодие 2023-2024 учебного года (продолжение)

10.01	1			2023-2024 учебного года (прос	/	
10.01.	53	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Опрос,
2024		объяснительно-		подготовка.	й зал	наблюдение
		демонстрационный		Направленность тренинга,		
		метод		выбор упражнений,		
				акцентированная работа на		
				отдельные группы мышц.		
12.01.	54	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Опрос,
		объяснительно-		подготовка.	й зал	наблюдение
		демонстрационный		Направленность тренинга,		
		метод		выбор упражнений,		
				акцентированная работа на		
				отдельные группы мышц.		
15.01.	55	тренировка	1,5	Общая физическая	тренажерны	Опрос,
		объяснительно-		подготовка.	й зал	наблюдение
		демонстрационный		Направленность тренинга,		
		метод		выбор упражнений,		
				составление комплексов		
				упражнений		
				акцентированная работа на		
				отдельные группы мышц.		
17.01.	56	тренировка	1,5	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
		объяснительно-	-,-	название и влияние на	й зал	контроль.
		демонстрационный		мышечные группы.	11 3441	Наблюдение.
		метод и метод		Мышцы, биомеханика,		
		расчлененного		опорные точки, траектория		
		упражнения		и углы. Структура		
		Julyamurania		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.		
19.01.	57	тренировка	1,5	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
17.01.		объяснительно-	1,5	название и влияние на	тренажерны й зал	контроль.
		демонстрационный		мышечные группы.	11 3001	Наблюдение,
		метод и метод		Мышцы, биомеханика,		опрос.
		расчлененного		опорные точки, траектория		опрос.
		•		и углы. Структура		
		упражнения		и углы. Структура занятия с отягощениями.		
				*		
				Методики развития		
				физических качеств.		
				Техника выполнения		
				упражнений гиревого		
				спорта и упражнений		
				пауэрлифтинга.		

				Толчок, рывок, жим лежа,		
				1		
				присед становая тяга.		
				Оборудование мест для		
				занятий. Инвентарь и		
22.01	5 0		1.7	уход за ним.		T V
22.01.	58	тренировка	1,5	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
		объяснительно-		название и влияние на	й зал	контроль.
		демонстрационный		мышечные группы.		Наблюдение.
		метод		Мышцы, биомеханика,		Опрос.
				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.		
24.01.	59	тренировка	1,5	Силовые упражнения, их	тренажерны	Текущий
2		объяснение, рассказ	1,0	название и влияние на	й зал	контроль.
		oo Bachenine, pacekas		мышечные группы.	11 3431	Наблюдение.
				Мышцы, биомеханика,		Опрос.
				опорные точки, траектория		o inposit
				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		
				<u> </u>		
26.01.	60	Thellimonico	1,5	уход за ним.	Thellowers	Текущий
20.01.	00	тренировка объяснительно-	1,3	Силовые упражнения, их название и влияние на	тренажерны й зал	•
					เม วลม	контроль. Наблюдение.
		демонстрационный		мышечные группы.		
		метод		Мышцы, биомеханика,		Опрос.
				опорные точки, траектория		
				и углы. Структура		
				занятия с отягощениями.		
				Методики развития		
				физических качеств.		
				Вариативность тренинга.		
				Техники выполнения		
	l			упражнений гиревого		

	1		1	T	T	T .
				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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
02.02.	63	тренировка объяснение, рассказ	1,5	Костно-мышечный аппарат и суставно-связочный. Мышечные группы, антогонисты. Режим дня и тренировок. Отдых и восстановление.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
09.02.	66	тренировка рассказ, объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Выбор веса снарядов, состав комплекса упражнений Понятие о	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

				T		
				рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий, сбалансированное питание.		
12.02.	67	тренировка рассказ, объяснение	1,5	Анаболики и стимуляторы. Общая физическая подготовка. Работа по индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Расход энергии и калорий,	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
14.02.	68	тренировка рассказ, объяснение	1,5	сбалансированное питание. Анаболики и стимуляторы. Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерны й зал	Текущий контроль.
		соревновательный метод		индивидуальным планам тренировок Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Спортивное питание. Пищевые добавки. Анаболики и стимуляторы.		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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28.02.	73	тренировка метод целостного	1,5	Общая физическая подготовка. Работа по	тренажерны й 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.	тренажерны й 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. Объём и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
06.03.	76	тренировка соревновательный метод	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й 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. Объём и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл. Специальная подготовка. Вариации проходок в гиревом спорте.	тренажерны й 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. Объём и интенсивность. Периодизация занятий, микроцикл.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20.03.	81	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Разнообразие и вариативность упражнений. Спортивная	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Промежуточный контроль
29.03.	85	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение.
01.04.	86	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объём тренировки. Спортивная тренировка. Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
03.04.	87	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объём тренировки Спортивная тренировка. Выбор веса снарядов, микроцикл, волнообразность тренинга.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
05.04.	88	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Интенсивность и общий объём тренировки Спортивная тренировка.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й 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.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.

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

13.05. 15.05.	101	тренировка метод целостного упражнения тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов. Общая физическая подготовка. Направленность тренинга,	тренажерны й зал тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос. Текущий контроль.
17.05.	103	объяснение тренировка метод целостного	1,5	акцентированная работа на отдельные группы мышц. Общая физическая подготовка.	тренажерны й зал	Наблюдение. Опрос. Текущий контроль.
		упражнения		Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	и зал	Наблюдение. Опрос.
20.05.	104	тренировка метод целостного упражнения	1,5	Общая физическая подготовка. Специализация, подводящие упражнения, роль ОФП в динамике результатов.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
22.05.	105	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
24.05.	106	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й зал	Текущий контроль. Наблюдение. Опрос.
27.05.	107	тренировка метод целостного упражнения объяснение	1,5	Общая физическая подготовка. Направленность тренинга, акцентированная работа на отдельные группы мышц.	тренажерны й 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)	тренажерны й зал	Итоговый Тестирование, выполнение соревновательных и избранных упражнений. Динамика результатов.

2.2 Условия реализации программы Информационно-методическое обеспечение

№	Тема или	Форма	Приемы и	Формы	Перечень	Техническое
п/п	раздел	занятия	методы	подведения	дидактического и	оснащение
	1 7,		организации	итогов	методического	занятий
			образователь		материала.	
			ного процесса		_	
			(в рамках			
			занятия)			
	Вводное	Теоретич	Объяснение,	Учебная	Инструкции для	Журнал
1	занятие. Меры	еское	лекция	эвакуация из	обучающихся.	инструктажа,
	технической	занятие.		здания, беседа.	Ознакомление в	инструкции,
	безопасности	Экскурси		Вводная	журнале инструктажа	схемы
	при занятиях.	Я		диагностика	под подпись	движения
	Действия при					
	чрезвычайных					
	ситуациях.					
	Правила для					
	обучающихся. Требования к					
	занятиям.					
	Экскурсия по					
	тренажёрному					
	залу.					
	Знакомство с					
	предметом					
	«Общая					
	физическая					
	подготовка».					
2	Физическая	Рассказ,	Практическая	Практическая	Кинограммы, цифровые	Тренажёрный
2	культура и	беседы,	демонстрация	демонстрация	записи занятий и	зал – 2
2	культура и спорт.	беседы, лекция,	демонстрация выполняемог	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований,	зал – 2 помещения,
2	культура и спорт. История	беседы, лекция, объяснит	демонстрация выполняемог о	демонстрация	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири,
2	культура и спорт. История развития	беседы, лекция, объяснит ельно-	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований,	зал — 2 помещения, штанги, гири, гантели,
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры,
2	культура и спорт. История развития	беседы, лекция, объяснит ельно-	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты.
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал — 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал — 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер,
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы,
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном),
2	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса,
	культура и спорт. История развития силовых	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
	культура и спорт. История развития силовых видов спорта.	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса,
	культура и спорт. История развития силовых видов спорта.	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра тивный	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
3	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костно-мышечный	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный	демонстрация выполняемог о упражнения,	демонстрация выполняемого упражнения	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костно-мышечный аппарат и	беседы, лекция, объяснит ельно-иллюстра тивный	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература,	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костно-мышечный	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого упражнения	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература,	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костномышечный аппарат и суставно-	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого упражнения	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам Кинограммы, цифровые	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
3	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костномышечный аппарат и суставносвязочный Понятие о гигиене и	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный Беседы, лекции	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого упражнения Опрос	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
3	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костномышечный аппарат и суставносвязочный Понятие о	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный Беседы, лекции	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого упражнения Опрос	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, интернетресурсам	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная
3	культура и спорт. История развития силовых видов спорта. Костномышечный аппарат и суставносвязочный Понятие о гигиене и	беседы, лекция, объяснит ельно- иллюстра тивный Беседы, лекции	демонстрация выполняемог о упражнения, метод слова	демонстрация выполняемого упражнения Опрос	записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернет-ресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам Кинограммы, цифровые записи занятий и	зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометричес кие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетич еские пояса, спортивная

5	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам	
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. хронометрическ ие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетичес кие пояса, спортивная обувь).
10	Структура занятия с отягощениями.	Беседы, лекции	Метод слова;	Опрос	Доступ к интернетресурсам	
11	Техники выполнения упражнений гиревого спорта и упражнений пауэрлифтинга.	Демонстра ционный	Метод слова; объяснительно- иллюстрирован ный 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, хронометрическ ие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетичес кие пояса, спортивная обувь).
12	Психологическ ая 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 интернетресурсам	
14	Оборудование мест для	Беседы, лекции	Метод слова	Опрос	Инструкции по технике безопасности и	Оборудование тренажерного

	занятий.				нахождения в зале	зала
	Инвентарь и уход за ним.					
15	Общая физическая подготовка.	Беседы, лекции, тренирово чное занятие	Метод слова, объяснительно- иллюстрирован ный с практической демонстрацией выполняемого упражнения	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам	Тренажёрный зал — 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрическ ие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетичес кие пояса, спортивная обувь)
16	Специальная подготовка.	Беседы, лекции; тренирово чное занятие	Метод слова, объяснительно-иллюстрирован ный с практической демонстрацией выполняемого упражнения; - метод помощи (исправление ошибок); - метод расчлененного упражнения	Опрос, демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам,	Тренажёрный зал — 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрическ ие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетичес кие пояса, спортивная обувь)
17	Спортивная тренировка.	Беседы, лекция; тренирово чное занятие	Метод слова, объяснительно- иллюстрирован ный с практической демонстрацией выполняемого упражнения; метод помощи (исправление ошибок), соревновательный метод	Опрос; демонстрация упражнения	Кинограммы, цифровые записи занятий и соревнований, литература, доступ к интернетресурсам,	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрическ ие инструменты (секундомер, часы, метроном), магнезия, тяжелоатлетичес кие пояса, спортивная обувь)
18	Мониторинг освоения программы и личностного развития.	Тестирова ние. Совместна я работа. Индивиду альные занятия	Объяснительн о- наглядный, репродуктивны й	Итоговый контроль. Демонстрация техники избранных упражнений: толчок, рывок, народный жим, жим лёжа,	Тесты – опрос, беседа, объяснение техники упражнений	Тренажёрный зал – 2 помещения, штанги, гири, гантели, тренажеры, помосты. хронометрическ ие инструменты (секундомер,

		становая тяга (по	часы, метроном),
		технике	магнезия,
		пауэрлифтинга	тяжелоатлетичес
		федераций WPC,	кие пояса,
		WRP/WRPF	спортивная
			обувь)
		Тесты-срезы	
		-	

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 фитнесса 5 шт.,
- -кубик-платформа- 1шт.,
- -музыкальный центр,
- -цифровые носители (флеш-карты, диски),
- -хронометрические инструменты (секундомер, часы), магнезия, 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, MC – 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	3	1 юн.	2 юн.
			разряд	разряд	разряд	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.Основыпрактики 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. Спортивные 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 впрактике 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. Спортивные 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	Направленность	Место
		проведения		проведения
1	Армейский рывок	октябрь	Физкультурно-	Тренажерны
			оздоровительная	й зал ЦДТ
2	Классический	ноябрь	Физкультурно-	Тренажерны
	толчок/5минут		оздоровительная	й зал ЦДТ
3	Гиревой турнир на призы	ноябрь	спортивное	Зал ДЮСШ с.
	Ивановской			Ивановки
	администрации			
4	Спартакиада среди	декабрь	физкультурно-	По назначению
	рабочих коллективов		спортивное	(с. Березовка)
	Ивановского			
	муниципального округа			
5	Новогоднее гиревое	декабрь/январь	физкультурно-	Тренажерный
	троеборье		спортивное	зал ЦДТ
6	Весёлые старты	январь	физкультурно-	ЦДТ
	1	•	оздоровительное	, ,
7	А ну-ка парни!	февраль	физкультурно-	Зал ДЮСШ
			спортивное	с. Ивановки
8	Армейский рывок	март	спортивное	Тренажерны

	-	, , ,		й зал ЦДТ
9	Промежуточные соревнования по гиревому	апрель/ май (по назначению)	спортивное	Зал ДЮСШ с. Ивановки
	спорту с. Ивановка			
10	Тренировочные сборы в рамках подготовки к областной спартакиаде	июнь	спортивное	Тренажерны й зал ЦДТ
11	Областная сельская комплексная спартакиада	июнь	спортивное	с.Константинов ка
12	Собрание меценатов, благотворителей/родителе й	по назначению	организационное	Тренажерны й 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 Φ 3:
- 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. Суховей, А.В., Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту /А.В.Суховей, И.В.Морозов Ростов-на-Дону, 2012г.

2.7. Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей:

Гиревой спорт, пауэрлифтиг, 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/
- 12https://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/