

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» п. Парфино

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол
от 21.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУДО
«СШ» п. Парфино
от 21.08.2023 № 53
Директор МАУДО
«СШ» п. Парфино



Е.В. Рыбаков

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Автор программы:
тренер-преподаватель Иванов А.П.

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: от 12 до 18 лет

п. Парфино
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план (первый год обучения)	7
3. Содержание курса (первый год обучения)	8
4. Учебный план (второй год обучения)	10
5. Содержание курса (второй год обучения)	14
6. Комплекс организационно - педагогических условий	16
7. Список используемой литературы	26
8. Аннотация	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196,

Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации от 18.12.2020 № 61573;

Уставом МАУДО «СШ» п. Парфино.

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

Актуальность программы.

Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Противостоять множеству опасных явлений современного мира может только глубокая и целостная система ценностей, активизирующая и страхующая как духовную, так и физическую сферу жизни человека. Настоящая программа предлагает подросткам занятия пауэрлифтингом как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и дальнесрочному планированию; предлагают

физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

Новизна.

Данная программа предлагает системный подход к занятиям по пауэрлифтингу с полным вовлечением спортсмена в тренировочный процесс.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Практическая значимость.

С наступлением века компьютерных технологий появилась особо острая необходимость формировать у учащихся позицию о престижности здоровья и гармоничном физическом развитии, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Отличительной особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня. Пауэрлифтинг воспитывает волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма. Данная программа позволяет более широко изучить учащимся тему пауэрлифтинга с учетом современных материалов и исследований, применяя новые методы тренинга. А также привить высокие нравственные ценности и патриотическое воспитание у обучающихся.

Цель и задачи программы:

Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

Укрепление здоровья, развитие физических способностей в условиях и режимах, адекватной биологической и психологической природе.

Развитие нравственных качеств, удовлетворение потребностей ребенка в общении, взаимопомощи, расширения возможности духовного самосовершенствования, создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

Формирование познавательных интересов, творческих способностей, обще-учебных и специальных умений и навыков физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Задачи первого года обучения:

Вовлечение учащихся в образовательный процесс. Закрепление интереса к занятиям. В ходе первого этапа обучения предлагается изучение истории возникновения атлетизма. Учащиеся овладевают правильной техникой выполнения упражнений.

Задачи второго года обучения:

Осуществление более углубленного курса. Овладение более сложными упражнениями в техническом плане. Учащиеся должны научиться тому, как рассчитывать нагрузку во избежание травмирования на тренировке. В ходе второго этапа обучения учащиеся более осознанно подбирают по ходу курса, какие упражнения им подходят и делают упор на те, или иные группы мышц. Усвоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие обучающихся, овладение и совершенствование техникой атлетических упражнений, а так же необходимыми теоретическими знаниями.

Форма обучения – очная

Возраст детей, участвующих в реализации программы: мальчики, девочки 12 - 18 лет.

Психофизиологическая характеристика учащихся.

Подростковый возраст 12 - 15 лет связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

В *юношеском возрасте* 15 - 17 лет подростки испытывают события, связанные с переживанием первой любви, первой дружбы. Подростки стремительно выходят за рамки школьных интересов и, почувствовав себя взрослыми, разными способами пытаются приобщиться к жизни старших. Приобретая самостоятельность, они остаются школьниками, все еще зависящими от родителей. Юность это период стабилизации личности.

Сроки реализации программы: 2 года

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся с соблюдением санитарных правил, утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся расписание занятий объединения составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся. Занятия проводятся в группах.

Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные учебные группы, что дает возможность использовать метод «наставничества» - опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим. Занятия проводятся: в первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, во второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Между занятиями организуется перерыв длительностью 5 мин. В первый день занятий учащиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности. Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Формы занятий: групповые, индивидуально-групповые.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований. На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Основной метод обучения - квалификационный показ педагогом и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанников. Особое внимание обращается на овладение техникой упражнений, что позволит избежать травм и повысит результативность тренировок. Обучение строится на использовании нравственно - волевой мотивации деятельности и приоритете самостоятельно выработанных методов и приемов в диалоге ученика и педагога.

Ожидаемые результаты.

В конце первого года обучения учащийся должен знать:

правила поведения в спортивном зале, технику безопасности при занятиях на тренажерах, режим питания, питьевой режим и врачебный контроль. Знания пауэрлифтинга, как оздоровительной системы для решения личностных проблем.

Учащийся должен уметь:

выполнять все упражнения и рекомендации преподавателя по общей физической подготовке. Осознанно владеть атлетизмом, как оздоровительной системой;

применять знания, умения и навыки физической культуры в практической деятельности.

По окончании второго года обучения учащийся должен знать:

технику безопасности при занятиях на тренажерах. Способы страховки и самостраховки на занятиях, правила организации и проведения соревнований, взвешивание и т.п.; знания составляющих здоровье, здорового образа жизни, факторы определяющие здоровье.

Учащийся должен уметь:

составлять комплекс тренировок для занятий по офп и пауэрлифтингом.

достигать и совершенствовать спортивную форму. Самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия.

Способы определения результативности. Для отслеживания результатов обучения учащихся используются следующие методы:

Педагогическое наблюдение;

Педагогический анализ результатов опросов, тестирования, диагностических заданий, участия в соревнованиях, мероприятиях, активности учащихся на тренировках и т.п.

Мониторинг: ведение журналов учёта, контроля (вводный, текущий, итоговый), карточки успеха учащихся.

Формами подведения итогов реализации программы «Пауэрлифтинг» являются соревнования, организованные как внутри объединения, так и на городском и областном уровнях, портфолио достижений.

Учебный план
Первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
1	Вводный блок.	2	1	1	Беседа, анкетирование
2	Техника безопасности до, во время и после занятий.	1	1	—	Беседа, опрос
3	Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.	1	1	—	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), самоанализ
4	Пауэрлифтинг. Краткий обзор.	4	4	—	Беседа, видео - викторина
5	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.	2	—	2	ПЗ, демонстрация тренажеров, опрос
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	116	14	102	Педагогическое наблюдение, ПЗ, мониторинг, соревнования в группе, самоанализ
7	Соревновательные упражнения. Подводка к соревнованиям.	10	—	10	Педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самостоятельная работа, самоанализ
8	Соревнования.	6	4	2	Соревнования, коллективный анализ и самоанализ
9	Итоговое занятие.	2	2	—	Анализ достижений, портфолио.
ИТОГО		144	27	117	

Содержание курса Первый год обучения

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Сборка и разборка тренажеров.

Форма контроля: беседа, анкетирование.

Тема 2. Техника безопасности до, во время и после занятий.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Страховка на занятиях. Инструктаж по ТБ.

Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 3. Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале.

Режим питания, питьевой режим. Врачебный контроль и самоконтроль.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), самоанализ.

Тема 4. Пауэрлифтинг. Краткий обзор.

Силовые упражнения до возникновения пауэрлифтинга. Тяжелая атлетика. Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. История пауэрлифтинга.

Форма контроля: беседа, видео-викторина.

Тема 5. Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение.

Практика: Устройство тренажеров и снарядов. Их назначение и использование.

Форма контроля: ПЗ, демонстрация тренажеров, опрос.

Тема 6. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки. Разминка. Понятие специальной физической тренировки. Комплексы и упражнения для решения специальных задач. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости. Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

Практика: Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания). Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем). Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НО Г). Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы). Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады). Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы). Специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений. Фактические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, мониторинг, соревнования в группе, самоанализ.

Тема 7. Соревновательные упражнения. Подводка к соревнованиям.

Практика: Контрольные упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Контрольные упражнения для мышц шеи и торса. Контрольные упражнения для мышц брюшного пресса. Контрольные упражнения для мышц спины. Контрольные упражнения для мышц ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самостоятельная работа, самоанализ.

Тема 8. Соревнования.

Основы предсоревновательной подготовки. Предсоревновательная подготовка.

Практика: Соревнования среди занимающихся.

Форма контроля: соревнования, коллективный анализ и самоанализ.

Тема 9. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Форма контроля: анализ достижений, портфолио.

Учебный план

Второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж.	2	2	—	Беседа, анкетирование
2	Пауэрлифтинг, как вид спорта и система физического развития.	2	2	—	Беседа, опрос
3	Правила, организация и проведение соревнований.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ)
4	Основы методики обучения и тренировки.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ)
5	Общефизическая тренировка.	84	6	78	ПЗ, мониторинг, самоанализ
6	Специальная физическая подготовка.	82	2	80	ПЗ, соревнования в группе, самоанализ
7	Совершенствование техники соревновательных упражнений.	30	2	28	Педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самоанализ
8	Контрольные упражнения.	4	—	4	Педагогическое наблюдение, демонстрация техники, коллективный анализ
9	Соревнования.	2	—	2	Соревнования, выполнение разрядных норм, самоанализ
10	Итоговое занятие.	2	2	—	Портфолио, анализ достижений
ИТОГО		216	20	196	

Содержание курса

Второй год обучения (216 часов)

Тема 1. Вводный инструктаж.

Техника безопасности во время занятий. Страховка. Инструктаж по ГБ.
Форма контроля: беседа, анкетирование.

Тема 2. Пауэрлифтинг, как вид спорта и физического развития.

Влияние атлетических упражнений на укрепление здоровья. Средства и методы восстановления организма.
Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности участников. *Практика:* Весовые категории. Взвешивание участников. Мед. Обслуживание.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, практическое задание.

Тема 4. Основы методики обучения и тренировки.

Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Принципы составления комплексов. Цикличность тренировок. Ведение дневника тренировок. Анализ тренировочного процесса. •
Практика: фактические занятия. Составление комплекса тренировок. ПЗ, демонстрация упражнений.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация упражнений.

Тема 5. Общефизическая подготовка.

Значение общефизической подготовки. Различия в ОФП между тяжелоатлетами, троеборцами и бодибилдерами. Виды и методы тренировок. Виды тренировок для коррекции веса. Комплексы для наращивания массы тела, (базовые упражнения). Растягивание и расслабление.
Практика: Разминка. Практические занятия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие на бицепс, подтягивания и отжимания). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости, (жимы стоя и лежа, приседания со штангой подъемы на грудь). Комплексы для коррекции веса. Упражнения для наращивания массы тела. Растягивание и расслабление.
Форма контроля: практические занятия, мониторинг, самоанализ.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Различие между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и бодибилдингом.
Практика: Достижение и поддержание спортивной формы. Пауэрлифтинг. (приседания со штангой, жим штанги лежа и становая тяга). Специальные методы. Приемы достижения максимальной силы. Бодибилдинг.

Специализированное достижение мышечного объема, (увеличение тренировочной нагрузки в базовых упражнениях). Специализированное достижение рельефа мышц. Пауэрлифтинг. Закрепление пройденного.

Форма контроля: ПЗ, соревнования в группе, самоанализ.

Тема 7. Совершенствование техники соревновательных упражнений.

Пауэрлифтинг. Техника соревновательных упражнений. Индивидуализация техники соревновательных движений.

Практика: Пауэрлифтинг. Приседания, жим лежа, становая тяга. Практические занятия. Совершенствование техники.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация техники, самоанализ.

Тема 8. Контрольные упражнения.

Практика: Контрольные упражнения. Прикидки. Предсоревновательно-контрольные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, демонстрация техники, коллективный анализ.

Тема 9. Соревнования.

Практика: Соревнования в объединении, городские соревнования.

Форма контроля: соревнования, выполнение разрядных норм, самоанализ.

Тема 10. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы..

Форма контроля: портфолио, анализ достижений.

Комплекс организационно - педагогических условий

1. Условия реализации программы

1.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы проводится в соответствии с санитарными правилами, утвержденными Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в спортивном зале «Атлет», расположенном по адресу: п. Парфино, ул. Мира, д. 29-б, где находится следующее:

Мебель: скамейки для учащихся, стол и стул для педагога.

Тренажер: скамья для жима лёжа, силовая рама, гиперэкстензия, универсальный тренажер, атлетические брусья, батерфляй, тренажер для ног и т.д.;

Оборудование: грифы, гантели, гири, диски атлетические.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

интернет ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru/>
- <http://www.powerlifting-russia.ru/>
- <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Кадровое обеспечение реализации программы

Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускаются среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

3. Методические материалы

3.1. Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- *схематический или символический* (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы)
- *картинный* (фотоматериалы выступлений спортсменов, выпускников)
- *звуковой* (музыка для тренировок)
- *смешанный* (учебные фильмы, видеозаписи выступлений)

- *дидактические пособия* (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

3.2. Методическое обеспечение реализации программы.

Образовательная деятельность объединения строится согласно, программы, с применением педагогических технологий на основе личностно - ориентированного подхода.

Принципы, лежащие в основе программы:

- *доступности* (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- *наглядности* (иллюстративность, наличие дидактических материалов). «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются» (К.Д.Ушинский);
- *демократичности и гуманизма* (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- *научности* (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- *«от простого к сложному»* (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных физических программ).

Формы и методы обучения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающегося, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности в освоении изучаемого материала и при выполнении физических упражнений. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

При планировании учебного занятия учитывается пол ребенка, возраст, физиологические биоритмы. Обязательным является ведение дневника тренировок. Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучающегося.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

Алгоритм учебного занятия- тренировки.

- *Вводная часть.*

Состоит из построения, приветствия, оглашение темы занятия, техники безопасности, разминки и растяжки.

- Основная часть занятия.

Работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой в соответствии с календарным учебным графиком).

- Заключительная часть занятия.

Заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц).

Подведение итогов занятия.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта. Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки. Педагог должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляя себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен

знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), медицинский работник (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования следующих методов тренировки.

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- Словесные методы: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.
- Наглядные методы:
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
 - использование наглядных пособий (схемы, видео)
 - имитация (подражание)
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь тренера)
- Практические методы:
 - повторение упражнений без изменений, с изменениями
 - тестирование
 - тренировка
 - игры, соревнования.

Основной метод обучения - квалификационный показ и объяснение,

проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанников. Особое внимание обращается на овладение техникой упражнений, что позволит избежать травм и повысит результативность тренировок.

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний. Предлагается посещать мероприятия, на которых родители имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей. Помимо этого систематически проводятся индивидуальные консультации с родителями, дети которых, по мнению руководителя, нуждаются в них.

Результат воспитания зависит от умелого использования и сочетания методов, приёмов, средств и форм организации воспитательного процесса. Эффективность применения методов воспитания зависит также от того, насколько педагог считается с закономерностями и движущими силами воспитания, индивидуально-типологическими особенностями и уровнем воспитанности детей, с природой конкретных педагогических ситуаций, в которых оказался ребёнок. Метод воспитания принесёт успех, если его применение соответствует ведущему типу деятельности ребёнка

Способы определения результативности программы.

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через

- участие в обсуждение работы учащегося на каждом занятии.
- самооценку в конце каждого занятия;
- наблюдение за учащимися на занятиях;
- степень освоения теоретическим и практическим материалом;
- успешность участия на соревнованиях, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях.

Критерии оценки результатов обучения:

- развитие физических качеств обучающихся
- степень овладения техникой выполнения упражнений;
- умение составлять и анализировать тренировочные программы под определенные цели и задачи;
- знание строения мышц тела человека.

Формы, методы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Вводный контроль осуществляется при наборе в объединение и показывает уровень подготовки обучающегося (беседа, практическое занятие).

Текущий контроль проводится в ходе обучения и осуществляется в виде «зачетного занятия» раз в месяц (практическое занятие).

Итоговый контроль проводится в виде участия в соревнованиях, в итоговых мероприятиях с целью определения уровня развития личных творческих способностей. В начале и конце учебного года в виде мониторинга физического развития (ВФСК «ГТО» от 01.09.2014), который показывает, насколько хорошо развит в физическом плане учащийся (высокий, средний, низкий уровень развития. Отслеживанию подлежат: скручивание на полу из положения лёжа (на время), подтягивания на турнике, отжимания от пола, вис на турнике (на время, приседания (с весом и без).

- **4. Календарный учебный график** - Приложение 1.

Мониторинг физического развития детей
Объединение: Пауэрлифтинг

№ п/п	Ф.И	Вес	Рост	Возраст	Подтягивание	У\р	Прыжок в длину с места (см)	У\р	Подъем туловища из полож. лежа	У\р

Высокий _____%

Средний _____%

Низкий _____%

Воздействие физкультуры и спорта на организм

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

Актуальность физической активности

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов - изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Влияние движения на системы и органы

О том, как спорт влияет на здоровье человека, сказано и написано множество статей, научных исследований, даже диссертаций. Попробуем оформить все эти сведения в краткой и доступной форме. Итак, спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы - больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

Повышаются иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном

кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Воздействие спорта на растущий организм

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.

Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников и студентов вузов неопределимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

Популяризация спорта

О благотворном влиянии спорта на человека свидетельствуют медицинские исследования, практические наблюдения, факты и даже устное народное творчество: многочисленные пословицы о здоровье и спорте («Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом — богат и делом» и т.д.).

Современная медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья по-прежнему велик.

Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, так что не забывайте о мерах безопасности.

Игра - викторина по правилам дорожного движения «Что? Где? Откуда?»

Цель: повторение и закрепление правила дорожного движения.

Форма: занятие-игра

Материальная база: карандаши, ручки, листы бумаги формата А4, ноутбук, телевизор, колонки

План поэтапного распределения времени

№	ЭТАП	ВРЕМЯ (мин)
1	Приветствие. Оглашение темы и цели мероприятия	5 мин
2	Просмотр видеоролика «Правила дорожного движения для пешеходов»	10 мин
3	Разделение на 2 команды.	5 мин
4	Ответы на вопросы по правилам дорожного движения	8 мин
5	Придумать и разыграть поучительную сценку по правилам дорожного движения	5 мин
6	Придумать и нарисовать несуществующий дорожный знак. Доказать его необходимость и полезность	10 мин
7	Подведение итогов. Оглашение победителей	2 мин.

Итого: 45 мин.

Сценарий игры-викторины по правилам дорожного движения «Что? Где? Откуда?»

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые друзья. Сегодня у нас проходит мероприятие по правилам дорожного движения. Наша цель – повторение и закрепление знаний по правилам дорожного движения. Сейчас мы с вами посмотрим небольшой видеоролик по правилам дорожного движения для пешеходов.

(просмотр видеоролика)

Ведущий: Сейчас мы разделимся на 2 команды. Представляю вам жюри, которое будет судить нашу игру *(представление жюри)*.

Ведущий: Сейчас я каждой команде раздам по 10 вопросов, за 5 минут вам необходимо на них ответить.

(играет музыка)

Ведущий: Отвечает 1 команда.

Ведущий: Отвечает 2 команда.

Ведущий: Задание №2. Ваша задача – придумать и обыграть сценку по правилам дорожного движения. Время на раздумье 5 минут.

(играет музыка)

Ведущий: Готовы? Сценку показывает 1 команда.

Ведущий: Молодцы. Сценку показывает 2 команда.

Ведущий: Отлично. Задание №3. Придумать и нарисовать знак дорожного движения и показать его необходимость. Знак должен быть полезен. Время на выполнение 10 мин.

(играет музыка)

Ведущий: Готовы? Знак от 1 команды.

Ведущий: Теперь знак показывает 2 команда.

Ведущий: Все команды молодцы. Хорошо справились с заданиями. Теперь слово жюри.

(жюри объявляет результаты)

Ведущий: Итак, мы повторили правила дорожного движения. Возможно, кто-то подчеркнул что-то новое. Все молодцы. До новых встреч.

Приложение №1

Вопросы I команде.

1. Какое движение на вашей улице — одностороннее или двустороннее?
2. Где должны ходить пешеходы?
3. Где должны ездить автомобили?
4. Где и как нужно переходить дорогу?
5. Как обозначается пешеходный переход?
6. Как регулируется движение на улице?
7. Какие сигналы светофора вы знаете?
8. Какие дорожные знаки есть на вашей улице? Для чего они нужны?
9. Для чего нужен пассажирский транспорт?
10. Где его ожидают люди?

Вопросы II команде.

1. Как надо вести себя в автобусе?
2. Для чего нужен грузовой транспорт?
3. Как называется палочка, с помощью которой регулируется движение?
4. Когда надо начинать переход улицы?
5. Как нужно идти по тротуару?
6. Где на проезжей части можно переждать поток машин?
7. Какой, из двух знаков показывает, что пешеходное движение запрещено?
8. Какие вы знаете правила поведения в транспорте?
9. Как обозначается место остановки автобуса?
10. Какой знак обозначает, что велосипедное движение запрещено?

В конце игры жюри подсчитывает очки команд и награждает победителей.

Список используемой литературы

1. Правила дорожного движения Российской Федерации 2016 год

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
3. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки Свердловской области от 02.12.2015 № 02-01-82/10468 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Образовательная программа МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».
7. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных общеразвивающих программ в МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».

Литература для педагогов

1. Антропова М.В. «Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности» - М.: «Просвещение» 1968 г.
2. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера» - М.: «Физкультура и спорт» 1991 г.
3. Петров В.К. «Грация и сила» - М.: «Советский спорт» 1989 г.
4. Дворкип Л.С. «Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет»^ч - М.: «Физкультура и спорт» 1975.
5. Шагапов Р.Х. «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений / Слива О.П. - Екатеринбург 1998 г.
6. Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993 г.
7. Климова Н.Э. «Сборник учебных программ доп. образования социально - педагогического направления» / Шарец Е.Б. - Екатеринбург 2004
8. Харламов И. Ф. «Педагогика». Интернет-издание
9. Шейко Б. И. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера», 2013 г.
10. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг. Путь к силе» Москва, издательство «Светлана П». 1998

Литература для детей

1. Шварценеггер А. «Энциклопедия современного бодибилдинга» - М.: «Физкультура и спорт» 1993 г.
2. Кравцов В. «Беспредельная сила». Интернет-издание.

Литература для родителей:

1. Васютин Александр «Самая лучшая книга по воспитанию детей». Интернет-издание.
2. Татасик Д. «Атлетизм». Интернет-издание

Комплекс организационно - педагогических условий

4. Календарный учебный график

Программа: ПауэрлифтингГод обучения: первый. Количество часов в год: 144 часаМесто проведения: СЗ «Атлет», п. Парфино, ул. Мира, д. 29-б

№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Вводный блок		2	
Занятие №1	Правила поведения в спортивном зале. П. Сборка и разборка тренажеров.	Инструктаж практическое занятие	2	Беседа, анкетирование наблюдение
Занятие №2	Техника безопасности до, во время и после занятий.	Инструктаж Беседа	2	Педагогическое наблюдение, практическое задание (ПЗ), опрос, обсуждение
	Саморегуляция и самоконтроль на занятии в тренажерном зале			
	Пауэрлифтинг. Краткий обзор.		4	

Занятие №3	Силовые упражнения до возникновения пауэрлифтинга. Тяжелая атлетика.	доклад, беседа	2	обсуждение
Занятие №4	Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. История пауэрлифтинга.	доклад, беседа	2	обсуждение
	Тренажеры и их назначение, оборудование, снаряжение		2	
Занятие №5	Устройство тренажеров и снарядов. Их назначение и использование.	практическое занятие	2	опрос, выполнение упражнений
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка		116	
Занятие №6	Значение общей физической подготовки.	Беседа	2	обсуждение
Занятие №7	Разминка	Беседа	2	обсуждение
Занятие №8	Понятие специальной физической тренировки	Беседа	2	обсуждение
Занятие №9	Комплексы и упражнения для решения специальных задач	Беседа	2	обсуждение
Занятие №10	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости	беседа	2	обсуждение
Занятие №11	Комплексы для коррекции форм талии, рук, ног, груди и осанки	беседа	2	обсуждение
Занятие №12	Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц	беседа	2	обсуждение
Занятие №13	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №14	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №15	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №16	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №17	Общая физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №18	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №19	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №20	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №21	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №22	Общеразвивающие упражнения	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №23	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №24	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №25	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №26	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №27	Практические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №29	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №30	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №31	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс,	практическое занятие	2	выполнение упражнений

	подтягивания и отжимания)			
Занятие №32	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, (жимы, разведения, взятие па бицепс, подтягивания и отжимания)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №33	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №34	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №35	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №36	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №37	Упражнения для мышц шеи и торса, (вращения и повороты головы, наклоны, повороты и круговое вращение туловищем)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №38	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОІ) выполнение упражнений	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №39	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОІ)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №40	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОІ)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №41	Упражнения для мышц брюшного пресса,	практическое занятие	2	выполнение упражнений

	(скручивания, кранчи и подъемы НОI)			
Занятие №42	Упражнения для мышц брюшного пресса, (скручивания, кранчи и подъемы НОI)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №43	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №44	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №45	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №46	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №47	Упражнения для мышц спины, (тяги, наклоны и прогибы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №48	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №49	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №50	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №51	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №52	Упражнения для мышц ног (приседания, отведения, прыжки и выпады)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №53	Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений

Занятие №54	Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №55	Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №56	Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №57	Вспомогательные упражнения, (изолированные подъемы)	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №58	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №59	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №60	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №61	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №62	Специальная физическая подготовка	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №63	Фактические занятия	практическое занятие	2	выполнение упражнений
	Соревновательные упражнения. Подводка к соревнованиям		10	
Занятие №64	Контрольные упражнения для мышц рук и плечевого пояса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №65	Контрольные упражнения для мышц шеи и торса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №66	Контрольные упражнения для мышц брюшного пресса	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №67	Контрольные упражнения для мышц спины	беседа, показ	2	тестирование
Занятие №68	Контрольные упражнения для мышц ног	беседа, показ	2	тестирование

	Соревнования		6	
Занятие №69	Основы предсоревновательной подготовки	рассказ	2	обсуждение
Занятие №70	Предсоревновательная подготовка	рассказ	2	обсуждение
Занятие №71	Соревнования среди занимающихся	практическое занятие	2	соревнования
	Итоговое занятие		2	
Занятие №72	Подведение итогов работы за учебный год	беседа	2	анализ, портфолио

Календарный учебный график

Программа: Пауэрлифтинг

Год обучения второй Количество часов: 216 часов

Место проведения: СЗ «Атлет», п. Парфино, ул. Мира, д. 29-б

№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	Вводный блок. Инструктаж		2	
Занятие №1	Правила поведения в спортивном зале Правила пользования тренажерами. Сборка и разборка тренажеров.	Рассказ, инструктаж	2	Беседа, анкетирование
	Пауэрлифтинг в системе физического развития учащихся		4	
Занятие №2	Силовые упражнения до возникновения пауэрлифтинга	рассказ	2	Беседа, опрос обсуждение
Занятие №3	Гиревой спорт как атлетический вид спорта. Лучшие спортсмены города и области	рассказ	2	Беседа, опрос обсуждение
	Правила, организация и проведение соревнований		2	
Занятие №4	Спортивная и атлетическая терминология. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их значение и использование.	Инструктаж практическое задание (ПЗ)	2	Педагогическое наблюдение анализ
	Основы методики обучения и тренировки		2	
Занятие №5	Общий режим дня, режим питания и питьевой режим. Вред курения, алкогольных напитков. Гигиена занятий. Понятие об утомление и о перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль	беседа	2	Обсуждение Педагогическое наблюдение, ПЗ, демонстрация упражнений
	Общефизическая подготовка		180	

Занятие №6	Краткие сведения о строения и физиологии человека ПР. Разминка: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, мышц брюшного пресса и для мышц спины	рассказ практическое занятие	2	опрос выполнение упражнений
Занятие №7	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. ПР. Разминка: упражнения для косых мышц пресса, для мышц груди, рук и плечевого пояса	рассказ практическое занятие	2	опрос выполнение упражнений
Занятие №8	Особенности и различия занятий атлетизмом юношей и девушек ПР. Разминка: упражнения для мышц брюшного пресса. Тренировка на основании техники гиревого спорта.	рассказ практическое занятие	2	Обсуждение выполнение упражнений
Занятие №9	Значения общей и физической подготовки	рассказ практическое занятие	2	Педагогическое наблюдение, ПЗ, анализ,самоанализ
Занятие №10	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №11	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №12	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	Педагогическое наблюдение, ПЗ, анализ,самоанализ
Занятие №13	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №14	ПР. Разминка: упр. для мышц нижнего пресса, спины,	практическое	2	выполнение

	рук.	занятие		упражнений
Занятие №15	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №16	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №17	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №18	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №19	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №24	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №20	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №21	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №22	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №23	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №24	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №25	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №26	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая	практическое	2	выполнение

	проработка груди, спины и ног.	занятие		упражнений
Занятие №27	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №28	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №29	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №30	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №31	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №32	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №33	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №34	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №35	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №36	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №37	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №38	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №39	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди,	практическое	2	выполнение

	плечевого пояса, ног.	занятие		упражнений
Занятие №40	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №41	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №42	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №43	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №44	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №45	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №46	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №47	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №48	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №49	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №50	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №51	Теоретический рассказ о понятии специально физической подготовки	рассказ	2	обсуждение, опрос
Занятие №52	Что из себя представляют упражнения для развития	беседа	2	обсуждение

	силы и коррекции веса (увеличение и снижение веса)			
Занятие №53	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №54	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №55	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №56	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №57	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №58	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №59	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №60	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №61	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №62	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №63	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №64	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №65	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди,	практическое	2	выполнение

	плечевого пояса, ног.	занятие		упражнений
Занятие №66	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №67	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №68	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №69	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №70	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №71	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №72	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №73	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №74	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №75	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №76	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №77	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №78	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса,	практическое	2	выполнение

	спины, рук.	занятие		упражнений
Занятие №80	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №81	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №82	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №83	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №84	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №85	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №86	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №87	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №88	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №89	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №90	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №91	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №92	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая	практическое	2	выполнение

	проработка груди, спины и ног.	занятие		упражнений
Занятие №93	ПР. Разминка: упражнения для мышц пресса, груди, плечевого пояса, ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №94	ПР. Разминка: упражнения для мышц нижнего пресса, спины, рук.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №95	ПР. Разминка: Косые мышцы пресса. Легкая проработка груди, спины и ног.	практическое занятие	2	выполнение упражнений
	Специальная физическая подготовка		10	
Занятие №96	ПР. Приседания со штангой	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №97	ПР. Подтягивание на турнике	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №98	ПР. Жим штанги средним хватом на скамье	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №99	ПР. Становая тяга	практическое занятие	2	выполнение упражнений
Занятие №100	ПР. Поднятие гири	практическое занятие	2	выполнение упражнений
	Совершенствование техники соревновательных упражнений		6	
Занятие №101	Правила поведения на соревнованиях	рассказ	2	обсуждение
Занятие №102	ПР. проведение спортивных соревнований: первенство отделения «Пауэрлифтинг»	практическое занятие	2	соревнования
Занятие №103	ПР. Участие в районных спортивных соревнования	практическое занятие	2	соревнования
	Контрольные упражнения		8	

Занятие№104	ПР. Участие в различных организационных мероприятиях МАУДО «ДЮСШ» п. Парфино	практическое занятие	2	участие в мероприятии
Занятие№105	ПР. Участие в различных организационных мероприятиях МАУДО «ДЮСШ» п. Парфино	практическое занятие	2	участие в мероприятии
Занятие№106	ПР. Участие в различных организационных мероприятиях района	практическое занятие	2	участие в мероприятии
	Соревнования		2	
Занятие №107	Жим от груди, троеборье	практическое занятие	2	выполнение контрольного упражнения
	Итоговое занятие		2	
Занятие№108	Проведение итоговой работы.	практическое занятие	2	анализ, портфолио